ఏదైనా సాధించు ?

Law of Attraction
with
Harish



My Sincere Thanks to

"My sincere Thanks to Studios, Callers, Numerous organizations who believed in my abilities and made this book a huge success."

-Harish Pondugula

Price : (Rs. 150 /-)

(First Publication Jan, 2025)

For More copies of this book

Please contact:

Harish Pondugula
9902015746

email **: loa.harish@gmail.com**

Contents

LAW OF ATTRACTION

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం (లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్) **అంటే ఏమిటి ?**

ఈ ప్రపంచం లో ప్రతి వస్తువు నువ్వు కోరుకుంటేనే నీ దగ్గరకు వస్తుంది .. ఒక్కసారి ఊహించు .. నీ ఇంట్లో ఉండే ఏ వస్తువు అయినా ఎదో ఒకరోజు నువ్వు ఊహించి అది నాకు కావాలి అని అనుకోని దాని కోసం డబ్బు సమకూర్చుకుంటే నే నీ దగ్గర ఉంది ..

నీ దగ్గర లేని వస్తువులు , బెంజ్ కార్లు , డైమండ్స్ , పెద్ద పెద్ద ఇళ్ళు , కిలోల కొద్దీ బంగారం ఇవన్నీ నీ దగ్గర లేవు అంటే ఏమి జరిగి ఉండచ్చు

1. మీరు కోరుకోలేదు లేక
2. అవి చాలా ఖరీదైనవి అనో
3. లేదా మనకి ఇప్పుడు అంత సంపాదన లేదు కనుక ఇప్పుడు కాదు తరువాత అని పోస్టుపోన్ చేసారు ...

"ఆకర్షణ సిద్ధాంతం" ఏమి చెప్తుంది అంటే

> ''**ఈ సృష్టిలో నువ్వు కోరుకున్న ప్రతి ఒక్కటి నీదే ..**
> **కేవలం నువ్వు కోరుకోవాలి అంతే ..**
> **అది నువ్వు పొందగలుగుతావు"**

మనం కోరుకున్నది మనం పొందటంనే మనం

మానిఫెస్ట్ చేయటం అంటారు

"ఆకర్షణ సిద్ధాంతానికి" కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి మీరు కనుక ఆ నియమాలను పాటిస్తే మీరు కూడా అతి కొద్ది రోజుల్లో మీరు కోరుకున్నవి అన్ని మీకు అందుబాటులోకి వస్తాయి ..

ఆ నియమాలు ఏమిటో ఈ పుస్తకం ద్వారా తెలుసుకుందాం.

----

1. **[First weapon] - Focus of what you want - నీకు ఏమి కావాలో దాని మీదే దృష్టి పెట్టు**

చాల సార్లు మనం మన లైఫ్ లో ఏ విషయాలు జరగ కూడదు అనుకుంటామో అవే విషయాలు మళ్ళీ మళ్ళీ జరుగుతూ ఉంటాయి ..

ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది ..

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం :

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం మనకు ఎం చెపుతుంది అంటే..

మీరు ఏమి ఆలోచిస్తారో అలాగే మీ నిజ జీవితంలో కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది..

మీ ఆలోచనలు, మీ ఫీలింగ్స్ , మీ ఎమోషన్స్ , మాత్రమే మీ ఆనందాన్ని లేక దుఃఖాన్ని నిర్ణయిస్తాయి మీ ఆలోచనలు ఎటు వెళ్తే మీ లైఫ్ కూడా అటే వెళ్తుంది
ఒక్కసారి మీ ఆలోచనలని మీ ఎమోషన్స్ ని మీరు నియంత్రించుకోగలిగితే మీరు కోరుకున్న జీవితాన్ని మీరు పొందవచ్చు ..

మీకు ఖచ్చితంగా ఎం జరగాలి అనుకుంటున్నారో అదే మీ లైఫ్ లో జరుగుతుంది ...

మరి ఎలా ఈ మార్పు మనం తీసుకురావాలి...

ఇందుకోసమే ...ఆకర్షణ సిద్ధాంతం మన కోసం ..

చాలా చాలా **పద్ధతులు ,ప్రక్రియలు** మనకోసం పొందుపరిచి రూపొందించింది

అవి ఏంటో ఒక్కొకటి గా చూద్దాం ..అందులో ఒకటి ఈ **విసువలైజేషన్**

case study 1:

ఒక ఆర్టిస్ట్ అమ్మాయి ఉండేది తాను చాల బాగా పెయింటింగ్స్ వేసేది కానీ తాను ఎపుడు భాద పడుతూ ఉండేది

నా పెయింటింగ్స్ ఎవరు కొనటం లేదు
నా పెయింటింగ్స్ ఎవరికీ నచ్చట్లేదు
నా పెయింటింగ్స్ నేను పికాసో అంత పెయింటర్ ని కాదు

ఇలాంటి ఆలోచనలే తన మైండ్ లో మెదులుతూ ఉండేవి ..

ఒకరోజు విసుగు చెంది, ఇలా కాదు , తన ఆలోచన లో మార్పు రవళి అని అనుకుని , **విసువలైజేషన్** టెక్నీక్ వాడటం మొదలు పెట్టింది

ప్రతి రోజు తాను 5 నిముషాలు ఇలా ఊహించుకోవటం మొదలు పెట్టింది

ఒక పెయింటింగ్స్ ఎక్సిబిషన్ ఏర్పాటు చేసినట్టు ..

అందులో తన పెయింటింగ్స్ కూడా ప్రదర్శించినట్టు
అవి అందరు చూసి .. మెచ్చుకుంటున్నట్టు
చాలా చాలా ఎక్కువ డబ్బుకు అవి అమ్ముడు పోయినట్టు

ఆలా ఆ అమ్మాయి తాను అనుకున్నట్టు గానే మూడు నెలలలో

ఒక బుక్ షాప్ లో పనిచేసే అబ్బాయి ద్వారా అక్కడ దగ్గరలో ఒక చోట ఒక ఆర్ట్ ఎక్సిబిషన్ జరగబోతున్నట్టు తెలుసుకుంది .

తాను కూడా వాళ్ళని సంప్రదించింది. ఎక్సిబిషన్లో తాను చేసిన పెయింటింగ్ చూసినవాళ్లకు చాల బాగా నచ్చాయి వేలలో కాదు

లక్షల్లో అమ్ముడు పోయాయి. అందుకే

మీరు ఏమి కావాలనుకుంటున్నారూ
ఆ విషయం గురించి తప్ప ,
జరగని విషయాలు , జరుగుతున్నా విషయాల గురించి ఆలోచించకూడదు.
వర్రీ అవ్వటం భాధ పడటం ఏ సొల్యూషన్(పరిష్కారం) రాదు

మీ ద్రుష్టి ,మీ ఆలోచన ,మీరు చేసే పనులు అన్ని కూడా
మీకు ఏమి ఇష్టమో , ఏమి జరిగితే బాగుంటుంది అనుకుంటున్నారో ఆ విషయం మీదే పెడితే ,

ఆలస్యంగా అయినా మీరు కోరుకున్నది పొందగలుగుతారు

<u>Case study 2: అయిష్టంతో పని చేయకు</u>

మార్కెటింగ్'లో జాబ్ చేసే ఒక అతనికి ప్రతిరోజూ డెడ్ లైన్స్ కోసం పని చేస్తూ చేస్తూ విసిగి వేసారి కొంత కలం తరువాత

ఇంకా చాలు అనుకున్నాడు .. ఆలోచించాడు .

తనకు ఎంతో ఇష్టం ఐన తనకు నచ్చిన బిజినెస్ **కాఫీ షాప్ బిజినెస్**

దాని గురించి స్టడీ చేసాడు అప్పటిదాకా ..

ఇంకా ఉపేక్షించి లాభం లేదు అనుకుని

ఒక రోజు ఆ బిజినెస్ మొదలు పెట్టాలి అనుకున్నాడు ..

ఇంట్లో వాళ్ళు బయటి వాళ్ళు అందరు చాలా రకాలు గా భయపెట్టారు

ఆ బిసినెస్ ఎం నడుస్తుంది , అబ్బే మా అల్లుడు చేసాడు ఏమి ఉపయోగం లేదు .. నష్టాలు వచ్చి మూసేసాడు .. లాంటి నెగటివ్

ఉదాహరణలు ఇవ్వటం మొదలు పెట్టారు.

ఎవరో చేసిన పనికి నువ్వు చేసే పనికి ఎప్పుడు సంభందం లేదు
.. నీ ఆలోచన నీది నీ ప్లాన్ నీది .. ఎప్పుడు ఎవరో విఫలం అయ్యారు అని నువ్వు అనుకున్న దారి వదిలేయాల్సిన పని లేదు

ఆలోచన సరిగా ఉంటె , ప్లాన్ సరిగ్గా ఉంటె , ఎలాంటి తప్పుల వల్ల బిసినెస్ లాస్ వస్తుందో తెలుసుకొని ఆ తప్పులు చేయకుండా ఉంటె తప్పకుండ ఎవరైనా విజయం సాధించవచ్చు

"నీ మనసుకు ఇష్టం అయినా ఏ పని అయినా సరే
నీ మనసు తప్పకుండా పూర్తి సహకారం మరియు ఏకాగ్రతతో పని చేస్తుంది "

కాబట్టి అతను బిజినెస్ మొదలు పెట్టిన మొదటి రోజు నుంచి కష్ట పడ్డాడు .. ఏ కస్టమర్ ఊరికే వెళ్లనిచ్చే వాడు కాదు ..

వాళ్ళని కబుర్ల లో పెట్టి పరిచయాలు చేసుకొనే వాడు ..

దాంతో వాళ్ళు మళ్ళీ మళ్ళీ వచ్చే వారు ..

ఆలా కొద్దీ కాలంలోనే చాలా పెద్ద బిజినెస్ స్థాపించాడు

మిత్రులారా .. మనం నిజంగా ఇష్టపడి ఒక పని చేస్తే కచ్చితంగా అందులో సక్సెస్ సాధిస్తాం ... ఈ పని చేయాలా వద్ద ..
వాళ్ళు వీళ్ళు ఏమనుకుంటారో అనుకుంటూ కూర్చుంటే
నువ్వు నిజంగా ఏ పని కూర్చున్నా .. ఆ అనుకునేవాళ్లు ...
నీకు ఏమి చేతకాదు అనే అంటారు ..పది మందికి చెప్పుతారు కూడా

కాబట్టి ఇతరులను పట్టించుకోకుండా మీరు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారో అదే చేయండి.

2. [Second weapon] - Positive thinking

పాజిటివ్ గా ఆలోచించండి

ఆకర్షణ సిద్ధాంతానికి.. **రెండవ** ఆయుధం **పాజిటివ్ థింకింగ్**

పాజిటివ్ థింకింగ్ అంటే సమస్యలని పట్టించుకోవద్దు , లేక సమస్యలే రావు అని కాదు **...** జీవితం అన్నాక ఖచ్చితంగా

సమస్యలు వస్తాయి కానీ నిన్ను నువ్వు పాజిటివ్ వైబ్రేషన్ లో నే ఉంచుకోవాలి

సమస్యని వదిలేస్తే అది **నిర్లక్ష్యం**

ఏమవుతుందో అని దిగులు పడితే అది **నెగటివ్ థింకింగ్**

ఏమి కాదులే , అంతా మనం అనుకున్నట్టే

జరుగుతుంది అనుకుంటే అదే **పాజిటివ్ థింకింగ్**

ఉదాహరణ కి రోడ్ మీద ఆక్సిడెంట్ అవ్వటానికి ఎంత ఛాన్స్ ఉందొ

అలాగే ఏమి కాకుండా క్షేమంగా రావటానికి అంటే ఛాన్స్ ఉంది

ముందే చెప్పినట్టు

మీ ద్రుష్టి మీ ఆలోచన మీ ఎమోషన్స్ ఎటువైపు ఉంటే మీనీ
చర్యలు కూడా అలాంటివే ఉంటాయి
నీ చర్యలు ఎటు ఉంటే నీకు అలాంటి అనుభవాలు ఎదురవుతాయి

Case study 1 : ఏది ఒక్కరోజులో జరగదు

ఒక్కొక్కసారి మన నెగటివ్ ఆలోచనలే మనని ఇంకా ఇంకా కష్టాల్లోకి నెట్టేస్తూ ఉంటాయి ఎలాంటి పారిస్తుతుల్లో అయినా సరే మనము మనకి ఎం జరగాలి అని కోరుకుంటున్నామో అదే జరగాలి , జరుగుతుంది అనే నమ్మకంతో ఉండ గలిగితేనే మనం ఏదయినా సాధించగలం

అలాగని ఎప్పుడు పోసిటివ్ గానే జరుగుతుందా అంటే దేవుడు కూడా చెప్పలేదు .. ఫలితం ఎప్పుడు మన చేతిలో లేదు .. కాకపోతే మనం పోసిటివ్ గా ఆలోచిస్తే .. మనం మునిగి పోకుండా ఏమి చేయాలో అలంటి ఆలోచన వస్తుంది

ఉదా : మీరు ఒక సముద్రం లో వెళ్తుంటే మీ నవ మునిగి పోయింది .. మీరు నీళ్లలో తేలుతున్నారు .. దేవుడా నా పని అయిపోయింది అనుకుంటే కొట్టుకుపోతారు .. లేదు నాకు చావాలని లేదు ఎదో ఒక విధంగా నేను బయట పడాలి అని మళ్ళీ మళ్ళీ అనుకుంటే ఎవరికీ దొరకని ఒక చెట్టు మీకు దొరకచ్చు దాన్ని పట్టుకుని బయట పడొచ్చు.

అయితే, ఇవాళ అనుకుంటే రేపు ఏది జరిగిపోదు
.. దేనికైనా టైం పడ్తుంది

> **సమయం నిన్ను తప్పకుండా పరీక్షిస్తుంది ..**
> **నువ్వు నిజంగా ఇదే కోరుకుంటున్నావా ..**
> **నువ్వు ఈ కోరిక కే స్టిక్ అవుతావా లేదా ..**
> **రెండు రోజుల్లో ... వాళ్ళు అన్నారు వీళ్ళు అన్నారు అని ... ఏమైనా నీ మనసు మార్చుకుంటావా**

మనసు మార్చుకోవటం అంటే ఒక విత్తనం వేసి ఆ విత్తనం మొలకెత్తే లోపు రెండు రోజుల్లో దానిని పీకేసి మళ్ళి కొత్త విత్తనం నాటినట్టే

ఉదాహరణ కి ఇద్దరు మిత్రులు సిటీకి వచ్చి ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టారు

ఎక్కడకి వెళ్లినా కూడా

> **జాబ్ లేదు అనో లేక**
>
> **జాబ్ కి మీరు ఫిట్ అవ్వరు**
> **అనో లేక వేరే వాళ్ళు సెలెక్ట్ అయ్యారనో చెప్తున్నారు ..**

కాలం గడిచింది ...ఇద్దరి లోనూ అసహనం పెరుగుతోంది ...

ఒక మిత్రుడు ఏమో

> **ఇంకా చాలు ఇంకా ఎంత కాలం అని ఎదురు చూస్తాం**
> **వయసు మీద పడ్తోంది ..త్వరగా ఎదో ఒకటి చేసేయాలి**

ఇంట్లో వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో .. బాధ్యతలు కూడా ఉన్నాయ్
అని చెప్పి ఊరు వెళ్లి పోయి వ్యవసాయం చేయసాగాడు ..
కానీ అక్కడ కష్టాలు ఎదురయ్యి పంట పండక ఇంకా కష్టాలు పడ్డాడు

ఇంకో మిత్రుడు

మాత్రం ఎంత అసహనం ఉన్నాకూడా ..
ఏమి కాదు .. మంచి ఉద్యోగం వస్తుంది ..
ఏమి కాదు .. టైమ్ పడ్తుంది కానీ ఉద్యోగం వస్తుంది ..
ఏమి కాదు .. త్వరలోనే మంచి ఉద్యోగం వస్తుంది ..

అని ప్రతి రోజు తనకు తాను చెప్పుకున్నాడు ..

చిన్న చిన్న పనులు చేస్తూ పొట్ట నింపుకున్నాడు

వాళ్ళని వీళ్ళని అడిగాడు , వీలైతే ఎవరికైనా సహాయం చేసాడు

కాస్త టైం పట్టినా కూడా .. చివరికి ఒకరోజు మంచి జీతం తో మంచి ఉద్యోగం లభించింది . . .

కాబట్టి మీరు కూడా ఏ పని మొదలు పెట్టినా ఆ పని అవుతుంది అని నమ్మకం తో అయ్యే వరకు సహనం తో ఉంటేనే విజయం వరిస్తుంది.

Case study 2: స్వీయ దూషణ (Self criticism)

ఒక్కొక్కసారి మనకి తెలీకుండానే
మనం మనని తక్కువ చేసుకుంటూ ఉంటాం .
లేదా పక్కన వాళ్లు మనని నీకు ఏమి రాదు
అంటే నిజమే ఏమో అని నమ్మేస్తాం

అలా చేయటం వల్ల మన పాజిటివ్ వైబ్రేషన్ కోల్పోయి
మనమే కోరి ఇంకా కష్టాలు కొనితెచ్చుకుంటూ ఉంటాం ...
అలా ఎప్పుడు అనిపించినా వెంటనే
మన నెగటివ్ ఆలోచనలని నుంచి పాజిటివ్'గా మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది ...

ఒకసారి అనుకోకుండా ఒక అతనికి ఇంటికి వచ్చాక కార్ రిపేర్ వచ్చింది

నెల ఆఖరు కదా రిపేరు చేయించటానికి కూడా డబ్బు లేదు అనుకున్నాడు

తన దురదృష్టాన్ని తిట్టుకోవటం మొదలు పెట్టాడు

తాను చూస్కోవాల్సింది , డబ్బు ఉన్నపుడే రిపేర్ చేయించాల్సింది ,
నేను అన్ని ఇలాగె నెగ్లెక్ట్ చేస్తుంటాను ,
నాకు డిసిప్లెన్ లేదు ..
అని తనను తానే చాల తిట్టుకున్నాడు ...

ఇంకా ఎంత తిట్టుకున్నా లాభం లేదు అనుకుని **లెట్స్ బి పాజిటివ్** అనుకున్నాడు ...

ఏమి కాదు .. అంతా మంచే జరుగుతుంది.. అనుకుంటూ ఉన్నాడు

మరుసటి రోజు పబ్లిక్ బస్సు లో వెళదామని రోడ్ పక్కన నుంచున్నాడు

అటుగా వెళ్లే ఫ్రెండ్ లిఫ్ట్ ఇచ్చాడు ..

థ్యాంక్ గాడ్ అనుకున్నాడు ..

ఫ్రెండ్ కి జరిగింది చెప్పాడు అతను సాయంత్రం ఒక మెకానిక్ ని పంపాడు ..

మళ్ళీ థ్యాంక్ గాడ్ అనుకున్నాడు

బట్ మనీ లేదు ఎలా అనుకున్నాడు ..

వర్క్ అయిపోయాక ఆ మెకానిక్ కి రేపు డబ్బు ఇస్తాను అని చెప్తే .. పర్లేదు సార్ మీ ఫ్రెండ్ ఆల్రెడీ ఇచ్చాడు అని చెప్పాడు ..

మళ్ళీ థ్యాంక్ గాడ్ అనుకున్నాడు

సో బి పాజిటివ్ ఒక్కోసారి అన్ని మంచి విషయాలే జరుగుతాయి ...

Case study 3 : నిన్ను తక్కువ చేసుకోకు (Inferiority)

శృతి ఒక చిన్న వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించింది,

శృతి వ్యాపారం ఐతే ప్రారంభించింది కానీ నిర్వహించలేకపోతుంది ..

ఎక్కువ వ్యాపారం జరగటం లేదు ...

కొద్దీ రోజులయ్యాక .. నెగటివ్ గా ఆలోచించటం మొదలు పెట్టింది ..

"నా ఉత్పత్తులు ఎవరికీ నచ్చవు,

నా వ్యాపారం ఎప్పటికీ సక్సెస్ అవ్వదు,"
అని ఆమె ఎప్పుడూ అనుకునేది.

ఆమె వ్యాపార **ప్రణాళికలు** ఎప్పుడూ నష్టాల నుంచి బయట పడేయడానికి మాత్రమే ఉండేవి.

ఆ రకంగా శృతి తన వ్యాపారంలో చాలా డబ్బు నష్టపోయింది.

ఆమె అప్పుల పాలైంది, తన ఇల్లు కూడా తాకట్టు పెట్టవలసి వచ్చింది.

ఆమె మానసికంగా చాలా కుంగిపోయింది. తన కలలన్నీ వృథా అయ్యాయని, తన జీవితం ముగిసిపోయిందని అనుకుంది. కొద్దీ

కాలంలో శృతి ఆరోగ్యం కూడా క్షీణించింది.

ప్రతికూల ఆలోచనల వల్ల ఆమెకు నిద్ర పట్టేది కాదు,
ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అయ్యేది కాదు.

ఆమె మరింత ఒంటరిగా, నిస్సహాయంగా ఫీల్ అయ్యింది.

అలాంటి సమయంలో, శృతి ఒక స్నేహితురాలిని కలిసింది. ఆమె శృతికి

"**నువ్వు నీ ఆలోచనలను పాజిటివ్'గా మార్చుకుంటేనే ,**

నీ జీవితం మారుతుంది అని చెప్పింది
నువ్వు మాట్లాడే ప్రతి మాట లోను లేదు , కాదు , అవ్వట్లేదు ,
వస్తుందా, రాదా, జరగట్లేదు , అన్ని ఇంతే లాంటి మాటలు తీసేసి
రెండే మాటలు చేర్చు
నాకు జరగాలి అని కోరుకుంటున్నాను , జరుగుతుంది "

అని ఆమె శృతిని ప్రోత్సహించింది.

శృతికి మొదట నమ్మకం కలగలేదు, కానీ ఆమె ప్రయత్నించి చూడాలనుకుంది.

ఆమె ప్రతిరోజూ **సానుకూల వాక్యాలు** జపించడం మొదలుపెట్టింది.

"నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను,

నేను ఆరోగ్యాంగా ఉన్నాను .. నాకు బాగా నిద్ర పడుతుంది ..
నా వ్యాపారం సక్సెస్ అవుతుంది, కానీ టైం పడుతుంది ..
నేను అప్పటిదాకా ఓపిక పట్టాలి .. తొందర పడితే పనులు అవ్వవు
అవుతుంది అవుతుంది అవుతుంది .. "

అని ఆమె తన మనసును నమ్మించడం మొదలుపెట్టింది.

ఆమె తన వ్యాపార ప్రణాళికలను మార్చింది,

తన ఉత్పత్తులను ప్రచారం చేయడానికి కొత్త మార్గాలను కనుగొంది.

ఆమె తన అంతర్ముఖత్వాన్ని అధిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తూ, ప్రజలతో మాట్లాడటం మొదలుపెట్టింది.

క్రమంగా, శృతి జీవితంలో మార్పులు రావడం మొదలయ్యాయి. ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది, ఆమె నిద్ర బాగా పోవడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె వ్యాపారం కూడా వృద్ధి చెందడం ప్రారంభించింది. ఆమె ఉత్పత్తులు ప్రజలకు నచ్చడం మొదలుపెట్టాయి, ఆమె వ్యాపారం లాభాల్లోకి వచ్చింది. ఆమె తన ఇంటిని తిరిగి సంపాదించుకోగలిగింది.

Case study 4 : (self doubt)

అంజలి, ఒక యువ రచయిత్రి. ఆమె ప్రతిభావంతురాలు, కానీ ఆమెకు తీవ్రమైన **స్వీయ-సందేహం** ఉండేది. ఆమె తన **రచనలను ఎప్పుడూ తక్కువగా అంచనా వేసుకునేది,** ప్రచురణకర్తలకు పంపించడానికి భయపడేది.

"ఈ కథ ఎవరికీ ఆసక్తి కలిగించదు, నేను సమయం వృథా చేస్తున్నాను,"

అని ఆమె ఎప్పుడూ అనుకునేది. ఫలితంగా, ఆమె నవల అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోయింది.ఆమె మానసికంగా కుంగిపోయింది, తన కలలన్నీ వృథా అయ్యాయని అనుకుంది. ఒకరోజు, ఆమె ఒక రచయితల సమావేశానికి హాజరైంది. అక్కడ ఆమె ఒక ప్రసిద్ధ రచయితను కలిసింది. ఆ రచయిత్రి అంజలితో మాట్లాడింది, ఆమె రచనల గురించి తెలుసుకుంది.

ఆ రచయిత్రి అంజలికి ఇలా చెప్పింది:

"మీరు మీ ప్రతిభను నమ్మాలి, మీ భయాన్ని జయించాలి. ప్రతికూల ఆలోచనలు మీ సృజనాత్మకతను అడ్డుకుంటాయి.
సానుకూలంగా ఆలోచించండి, మీ కలలను నిజం చేసుకోండి.
ఎంత చెత్తగా రాసినా పర్వాలేదు ముందు మీరు అనుకున్నది చేయండి .. అదే మీ ఫస్ట్ సక్సెస్ .. "

అంజలి ఆలోచనలో పడింది. ఆ రచయిత్రి మాటలు ఆమె మనసులో బలంగా నాటుకుపోయాయి. ఆమె తన ఆలోచనలను మార్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. ఆమె ప్రతిరోజూ సానుకూల ధృవీకరణలు చేయడం మొదలుపెట్టింది.

"నా రచనలు అందరికీ నచ్చుతాయి, నేను ఒక విజయవంతమైన రచయిత్రిని అవుతాను
నేను అనుకున్న రచనను పూర్తి చేస్తాను ,చేయాలి ,
చేసి తీరతాను "

అని ఆమె తన మనసును నమ్మించడం మొదలుపెట్టింది.

ఆమె తన నవలపై తిరిగి పనిచేయడం ప్రారంభించింది, సానుకూల దృక్పథంతో. ఆమె ప్రతి పేజీని ఆనందంతో రాసింది, తన కథను ప్రపంచానికి చెప్పడానికి ఉత్సాహంగా ఉంది.

కొన్ని నెలల తరువాత, అంజలి తన నవలను పూర్తి చేసింది. ఆమె దానిని కొన్ని ప్రచురణకర్తలకు పంపింది. ఆశ్చర్యకరంగా, ఒక ప్రచురణకర్త ఆమె నవలను ప్రచురించడానికి అంగీకరించాడు.

అంజలి నవల విజయవంతమైంది. ఆమె ఒక ప్రసిద్ధ రచయిత్రి అయింది. ఆమె తన స్వీయ-సందేహాన్ని జయించి, తన కలలను నిజం చేసుకుంది.

ఆమె ఒక సమావేశంలో ఇలా చెప్పింది :

"ప్రతికూల ఆలోచనలు మనల్ని వెనక్కి లాగుతాయి,
సానుకూల ఆలోచనలు మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తాయి.
మీ కలలను నమ్మండి, మీ భయాన్ని జయించండి.

మీరు దేనినైనా సాధించగలరు."

3. [Third weapon] - visualization

మీరు కోరుకున్నది ఊహించండి -విసుయలైజేషన్

ఉదా : మీ అమ్మగారు నిన్ను మార్కెట్ కి వెళ్లి ఆపిల్స్ తీసుకురా అని చెపితే .. మీరు ఏమి ఊహించారు ..

రెడ్ కలర్ ఆపిల్ కదా .. ఇపుడు మీరు ఖచ్చితంగా రెడ్ ఆపిల్స్ ఏ తెస్తారు .. రెడ్ కలర్ ఆపిల్ ఎంత సైజులో ఉంటుంది ఏ కలర్ లో ఉంటుంది ఒక్కొక్క ఆపిల్ ధర ఎంత ఇదంతా మీకు స్పష్టంగా తెలిసిపోతుంది కాబట్టి మీరు ఆ ఫ్రూట్స్ మాత్రమే ఇంటికి తీసుకొస్తారు కానీ అదే సడన్గా మిమ్మల్ని పిలిచి అవకాడో అనే ఒక ఫ్రూట్ తీసుకురా అంటే అవకాడో అంటే అది ఎలా ఉంటుందో ఏ రంగులో ఉంటుందో ఎంత పరిమాణంలో ఉంటుందో కూడా మీకు తెలియదు అప్పుడు మీరు దాన్ని ఊహించలేరు దేన్నయితే మీరు ఊహించలేరు దాన్ని మీరు పొందలేరు

దీన్నే **విసుయలైజేషన్** అంటాం.

మీరు ఏ విషయాన్నీ అయితే కళ్ళు మూసుకుని
మీరు స్పష్టంగా చూడగలుగుతారో
మీరు దానిని తప్పకుండా పొందగలుగుతారు.
చూడలేని దానిని పొందటం సాధ్యం కాదు

అలాగే మీకు ఒక కోరిక ఉంది అంటే ఆ కోరికని మీరు స్పష్టంగా చూడగలుగుతున్నారా లేదా తెలుసుకోండి

అంటే సపోజ్ మీరు ఒక ఇల్లు కట్టుకోవాలి అనుకోండి ఆ ఇల్లు ఎంత పెద్దగా ఉండాలి, ఆ ఇంట్లో హాల్ ఎంతుండాలి, కిచెన్ ఎంత ఉండాలి, ఎలాంటి ఏరియాలో ఉండాలి, ఎన్ని ఫ్లోర్లు ఉండాలి,ఇవన్నీ మీరు కచ్చితంగా స్పష్టంగా మీకు ఒక ఐడియా ఉంటే అలాంటి ఇల్లు కనుక్కోవడం కొనుక్కోవడం పెద్ద కష్టం కాదు కానీ ఈ క్లారిటీ లేనప్పుడు మీరు ఒక బ్రోకర్ని పట్టుకొని మీరు ఎన్ని ఇల్లు చూసినా కూడా ఏ ఇల్లు మీకు నచ్చదు.

మీకు అంటూ ఒక క్లారిటీ అనేది ఉండాలి

ఏ విషయంలో అయినా మీకు ఒక క్లారిటీ ఆఫ్ డిజైర్ అంటే కోరికలో స్పష్టత అనేది ఉంటే మీరు ఎంత పెద్ద విజయాన్ని సాధించడం చాలా సులువు అయిపోతుంది.. ఆ ఆ స్పష్టత అనేది ఉన్నప్పుడు

- మీ కోరికని చేరుకొనే దారులు తెలుస్తాయి
- ఆ కోరిక నిజం అవ్వటానికి కావాల్సిన డబ్బు సమకూరుతుంది
- ఆ దారులు చెప్పే మనుషులు కలుస్తారు ..
- మీకు పరిస్థితులు కూడా అనుకూలిస్తాయి

చాలా మంది ఫెయిల్ అవ్వటానికి గల కారణం ఇదే ..

- **తాము దేనిని లక్ష్యం గా పెట్టుకున్నామో తెలియక పోవటం**
- **ఎందుకు సాధించాలో తెలియక పోవటం**
- **సాధిస్తే వచ్చే లాభాలు సుఖాలు ఏమిటీ**
- **నేను ఇదే కోరుకుంటున్నానా అని తెల్సుకొకపోవడం ?**

ఉదా : మాములుగా **ఐఏఎస్ కోచింగ్** కి అందరు వెళతారు కానీ ఎవరికీ రాంక్ వస్తుంది అంటే .. సిటీలో కాకుండా ఎక్కడో మారుమూల జిల్లాల నుంచి వచ్చిన వాళ్ళు సెలెక్ట్ అవుతుండటం చూస్తూ ఉంటాం ..

దీనికి కారణం ఏంటి ? అంటే ఆ ర్యాంకర్లకి ఐఏఎస్ అంటే ఏంటో తెలుసు , చూసారు, తెలుసుకున్నారు , వాళ్ళు ఎలా ఉంటారో ఏమి చేస్తారో ఏమి చేయగలరో వాళ్ళ పవర్ ఏంటో వాళ్ళ గ్రామానికి వచ్చినప్పుడు కళ్లారా చూసి తెల్సుకున్నారు కూడా. నేను ఐఏఎస్ అయితే

నేను కూడా అంతే గౌరవం పొందవచ్చు

అనే కసితో ప్రిపేర్ అవుతారు , రాంక్ సాధిస్తారు ..

కానీ సిటీ లో పుట్టి పెరిగిన వారికీ టైముకి పొట్టలో తిండి పడుతుంది . .. వాళ్ళ అమ్మో ,నాన్నో ,టీచర్ లేక చుట్టాలో చెపితే .. ఏదో ప్రిపేర్ అవుతుంటారు .. అస్సలు ఐఏఎస్ అంటే చాలా మందికి తెలీదు కూడా , ఎదో ఒక ఫాంటసీ వర్డ్ లాగా ఉంటుంది .. అందరు అంటున్నారు కాబట్టి ఎదో మంచి జాబ్ ఏయ్ అయిఉంటుంది అని ప్రిపేర్ అవుతారు.

ఏది మీకు కనిపించదో, అది సాధించటం కష్టం, అసాధ్యం గురువుగారు.

<u>విజువలైజేషన్ అంటే</u>

మీరు కోరుకున్న కోరికని ఇప్పటికే జరిగిపోయినట్లు ఆ మీ మనసులో నే మీరు చూసే ప్రక్రియ ..

అంటే మిమ్మల్ని మీరు ఐఏఎస్ గా ఊహించుకోవటం. ఆలా ఎప్పుడు చూడగలుగుతారు మొదట మీకు అదేంటో తెలియాలి,చూడాలి,ఉహించాలి.

ధోని సినిమాలో హీరో ఎప్పుడు ఇండియన్ క్రికెటర్ అవ్వాలి అవ్వాలి అని ఊహిస్తూ ఉంటాడు మాట్లాడుతూ ఉంటాడు. అదే అతను క్రికెటర్ కాకుండా ఫుట్బాల్ ప్లేయర్ గా ఊహించుకుంటూ ఉంటే .. ఎప్పటికి ఇండియా కి సెలెక్ట్ ఎవ్వడు .. సెలెక్ట్ అయినా అందులో కిక్ ఉండదు.

విజువలైజేషన్ ని ఇంకా మెరుగుపరచడానికి, చాలా మంది

విజన్ బోర్డులను , లేకపోతే ప్రతిదినం ధ్యానం చేయటం(meditation) అనే ప్రక్రియలను కూడా సజెస్ట్ చేస్తూ ఉంటారు. వాటిగురించి తరువాత చర్చిద్దాము

case study 1 : జిమ్ క్యారీ (actor) – Daily visualize

జిమ్ క్యారి అనే అతను నటుడు అవ్వకముందు ఒక 10 మిళియన్స్'కి చెక్కు రాసి తన పర్సు'లో పెట్టుకున్నాడు

అభ్యాసం:

ప్రతిరోజూ నిద్రలేవగానే అతను చెక్కును పట్టుకొని పది నిముషాలు దాన్నే చూస్తూ థన భవిష్యత్తు ఊహించుకునేవాడు తనను తాను అత్యంత విజయవంతమైన నటుడుగా , $10 మిలియన్లు సంపాదించే నటుడిగా లోతుగా ఊహించుకునేవాడు.
ఆ వచ్చిన డబ్బు తో తాను ఏమి ఏమి చేస్తాడో ఊహించుకునే వాడు .

అతను సాధించిన ఫీలింగ్స్'ని , అతని విజయము సాధించిన దృశ్యాలను మరియు దానితో వచ్చే మర్యాద ని స్పష్టంగా ఊహించుకునేవాడు.

ఫలితం:

ఆలా కొన్ని ఏళ్ళు చేయటం ద్వారా అతను ఆ చెక్కు మీద వేసిన డేట్ కంటే ముందే అతనికి 10 millions చెక్కు ను అందుకున్నాడు. ఇలా ఈ విధంగా మీరు కూడా మీరు కోరుకున్న జీవితాన్ని ఈ విజువలైజాశం టెక్నిక్ ద్వారా చూడవచ్చు..

4. [Fourth Weapon] - Affirmations - అఫ్పార్మేషన్

చాలా సార్లు మన జీవితాల్లో జరుగుతున్న సంఘటనలకు మనము అనుకోకుండానే నెగటివ్ వాక్యాలతో ప్రతిస్పందిస్తూ ఉంటాం ..

ఒక్కొక్కసారి మన లైఫ్ లో మనం ఏదైనా విషయాన్ని చూడగానే కూడా అప్రయత్నంగానే ఏదో నెగిటివ్ వాక్యాలు చెప్పేస్తూ ఉంటాం.

ఉదా : ఎవరైనా మంచి కొత్త బట్టలు వేసుకొని వస్తే లేదా అమ్మాయి తో మాట్లడుతూ ఉంటె ..అసూయతో ఉండబట్టలేక

వాడు చూడు ఓవరాక్షన్ చేస్తున్నాడు..
బిల్డప్ ఇస్తున్నాడు ...
కటింగ్ ఇస్తున్నాడు ఇలా ...

ఏదో ఒక నెగిటివ్ పదాలు అనేస్తూ ఉంటాం. అలాగే మెల్లిగా మనకు తెలీకుండానే మనం నెగటివ్ జోన్ లోకి వెళ్ళిపోతూ ఉంటాం

మనం ఇలాగ నిరంతరం అంటూ పొతే .. మీకు తెలియకుండానే మీ మైండ్ కాస్త నెగటివ్గా ప్రోగ్రాం అయిపోతుంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే, మీరు మీతో మాట్లాడుకునే డప్పుడు కూడా ఇలా నెగటివ్ వాక్యాలు వాడేస్తూ ఉంటారు.

- **నా జీతం రెండు ఏళ్ళు గా పెరగలేదు**
- **నేను ఇంకా ముందుకు ఎదగలేనేమో**
- **నా బిజినెస్ కు కస్టమెర్స్ రావట్లేదు**
- **అందరూ నా గురించి అనేది నిజమే ఏమో**
- **నా క్లినిక్ కి పేషెంట్స్ రావట్లేదు**

పైన చెప్పినట్టు మీరు ఎప్పుడైతే మీరు

- **"చేయలేకపోతున్నాను, రావట్లేదు, కావట్లేదు , జరగట్లేదు, రాదు , కాదు"**

అంటూ పోతారో మీ మైండ్ ఇంకా ఇంకా నెగటివ్ గా ప్రోగ్రాం అవుతూ పోతుంది.

ఈ అలవాటుని మార్చుకోవటానికి మనం మన మనసును

రీ-ప్రోగ్రాం చేసుకుకోవలసి ఉంటుంది.

దానికోసమే మనం ఈ **అఫర్మేషన్స్** ని వాడుతూ ఉంటాం.

అఫర్మేషన్లు (ధృవీకరణలు లేదా స్వయం సూచనలు) అంటే

"మీ కోరిక ని పాజిటివ్ వాక్యాలుగా ఒక స్టేట్మెంట్ లాగా మళ్లి మళ్ళీ జపించటం"

ఆ **వాక్యాలు నే ధృవీకరణలు అని కానీ అఫర్మేషన్లు అని కానీ స్వయం సూచనలు అని కానీ అంటాము.**

‘‘**మీరు కోరుకున్న విషయాన్నీ**

రాదు ,కాదు , లేదు , చేయలేను అనకుండా
పాజిటివ్ గా పాజిటివ్ స్టేట్మెంట్స్ ద్వారా మాత్రమే అంటే
వస్తుంది , వస్తారు , అవుతుంది , ఏమి కాదు ,
మీ మైండ్ కి చేరవేసే ప్రక్రియ”

“అంటే ఇందాక మనం చెప్పుకున్న వ్యతిరేక వాక్యాలకు పాజిటివ్ గా ఎలా ఉంటుందో చూద్దాం ”

- **ఉదా 1:**
  - **నెగెటివ్** : నేను ఆఫీస్ కి లేట్ అవుతానేమో
  - **పాజిటివ్** : నేను ఆఫీస్ కి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా టైం కి చేరుకుంటాను
- **ఉదా 2:**
  - **నెగెటివ్** : నాకు ఉద్యోగం వస్తుందో రాదో .. చాల మంది ఉన్నారు నాకంటే బాగా క్వాలిఫై అయిన వాళ్ళు
  - **పాజిటివ్** : నాకు ఉద్యోగం కచ్చితంగా వస్తుంది ..
- **ఉదా 3:**
  - **నెగెటివ్** : **నా క్లినిక్ కి పేషెంట్స్ రావట్లేదు**
  - **పాజిటివ్** : నా క్లినిక్ కి పేషెంట్స్ చాలా మంది వస్తారు , తప్పకుండా వస్తారు

ఇంకా :

"నేను విజయం వైపు పయనిస్తున్నాను"
"నేను విజయాన్ని ఆకర్షిస్తున్నాను"

లాంటి పాజిటివ్ ఆఫర్మేషన్స్ చెప్పడం వల్ల కాలక్రమేణా మీ మనస్తత్వం మారుతుంది ,

ప్రతిరోజూ చాలాసార్లు ఇలాంటి వాక్యాలు జపించటం ద్వారా

మీరు పోసిటివ్ గా మాట్లాడతారు ,
పోసిటివ్ గా పనులు చేస్తారు ,
పోసిటివ్ గా ఆలోచిస్తారు .. ..
ఇంకా మీరు నమ్మలేని నిజం ఏంటి అంటే ...
మీ పరిస్థితులు కూడా మీకు అనుకూలంగా మారతాయి .

ఒకవేళ మీరు ఈ పోసిటివ్ అఫర్మేషన్స్ జపించక పోయినా

మీకు తెలీకుండానే నెగటివ్ అఫర్మేషన్స్ మీ నోటివెంట వచ్చేస్తూ ఉంటాయి

ఈ పాజిటివ్ ఆఫర్మెషన్స్ కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి అవి ఏంటో చూద్దాం.

1) **ఆఫర్మేషన్ కి మనం కన్సిస్టెన్సీ** చాలా కీలకం అంటే

, మీరు ఎన్ని రోజులు ఈ **ఆపకుండా** ఈ ఆఫర్మేషన్లు చెప్పగలుగుతారు అనేది చాలా కీలకం. ఒక రెండు రోజులు చెప్పి ఆపేయకూడదు

2) ఈ ఆఫర్మేషన్లు మీరు **ఫీల్ అవుతూ ఎమోషనల్ గా** చెప్పాల్సిఉంటుంది. ఏదో చెప్పాలి అన్నట్టుగా బ్లాంక్'గా చెప్పటం వల్ల వల్ల మీకు ఎలాంటి రిజల్ట్ ఉండదు

ఈ అఫర్మేషన్స్ చేయటానికి చాల పద్ధతులు ఉన్నాయి

1. రాయటం
2. చదవటం
3. ప్రార్థన చేయటం

కింద లిస్ట్ లో అఫర్మేషన్స్ ఎన్ని రకాలు గా చేయవచ్చొ వివరించాను

1. **మంత్ర జపం** - ఒక కోరికని మంత్రం లాగా రెండు పదాలలో జపించటం .
2. **555 టెక్నిక్** - మీ కోరికని ప్రతిరోజూ 55 సార్లు వరుసగా 5 రోజుల పాటు ధృవీకరించండి (రాయటం లేదా చదవటం) .
3. **369 పద్ధతి** - మీ కోరికని ప్రతిరోజూ 33 లేదా 45 రోజుల పాటు ఉదయం 3 సార్లు, మధ్యాహ్నానికి 6 సార్లు, రాత్రి 9 సార్లు మీ కోరికను రాయండి.
4. **వాటర్ ఎక్స్ ప్రెషన్ టెక్నిక్** - నీటిని తాగే ముందు దానికి ధృవీకరణలు చెప్పండి ఆ తరువాత త్రాగండి
5. **దిండు పద్ధతి** - మీ ధృవీకరణ పత్రాన్ని కాగితంపై రాయండి మరియు దానిని మీ దిండు కింద ఉంచండి.
6. **మిర్రర్ వర్క్** - ప్రొద్దున నిద్ర లేచాక అద్దంలోకి చూసి, మీతో నేరుగా అఫర్మేషన్లు చెప్పండి .

----

case study 1: (self boosting)

ఒక కంపెనీ లోని ఒక ఎంప్లాయ్ తను చేసిన వర్క్ 'ని తన బాస్ ఎప్పుడు మెచ్చుకోలేదు అని బాధపడుతూ ఉండేవాడు.

కాఫీ తాగుతున్నప్పుడు ఆ బాస్ ని తిట్టడం
నెగిటివ్ స్టేట్మెంట్స్ బాస్ పైన చాడీలు చెప్పటం ,
వారితో కామెంట్స్ చేయటం చేసేవాడు.

ఒకసారి పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవాటు చేసుకున్నాక వాళ్ళ బాస్ అతనికి ఎప్పుడు వర్క్ ఇచ్చినా

" **ఈ వర్క్ మా బాస్ కి నచ్చుతుంది**

ఈ వర్క్ మా బాస్ నచ్చుతుంది
నేను చాలా బాగా ఈ వర్క్ చేస్తున్నాను
నేను చాలా బాగా చేయగలుగుతాను

ఎప్పుడైతే ఈ పదాలు **"మా బాస్ కి నచ్చుతుంది"** అని రిపీట్ చేస్తూ ఆ వర్క్ చేసాడో ఆ వర్క్ లో క్వాలిటీ పెరిగింది. కాబట్టి అతని పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ కూడా యొక్క వైబ్రేషన్స్ వాళ్ళ బాస్ కూడా ఫీలయ్యాడు అతను చేసిన వర్క్ 'ని బాస్ కూడా మెచ్చుకోవటం మొదలు పెట్టాడు,కొద్ది రోజుల్లోనే ఆన్ సైట్ కి పంపించాడు.

గుర్తు పెట్టుకోండి మిత్రులారా !!
మనం ఎప్పుడైతే మన మనసులో నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఉంటాయో ఆ నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ యొక్క వైబ్రేషన్స్ అవతల వాళ్ళకి కూడా కచ్చితంగా తెలిసిపోతుంది

Case study 2: మనుషులని ఆకర్షించటానికి స్వయం సూచనలు

మనం మామూలుగా పార్టీలకు వెళ్లేదే అవతల వాళ్ళతో మాట్లాడటానికి లేదా మెప్పు పొందటానికి. ఒక ఇల్లాలు ఒక ఫంక్షన్ కి పట్టుచీర కట్టుకుని భర్త సూట్ బూట్ వెస్కొని వెళ్తున్నారు అంటే అక్కడ ఉన్న వారి మెప్పు పొందటానికె లేక పొతే ఎలా వెళ్తే ఏముంది. మనం ఒప్పుకున్నా ఒప్పుకోకపోయినా అందరికీ తెలిసిన సత్యం.

అలాగే ఒక వ్యక్తి పార్టీకి వెళ్లి వచ్చిన ప్రతిసారి డల్ గా ఉండేవాడు నాతో ఎవరూ మాట్లాడలేదు

"**నాతో ఎవరు మాట్లాడలేదు అనో లేక**

ఎవరు నా డ్రెస్ ని మెచ్చుకో లేదు"

ఇలాంటి ఫీలింగ్స్ తో ఉండేవాడు .. కాబట్టి మళ్ళీ ఏదయినా పార్టీ కి కానీ ఎక్కడ అయినా ఇన్విటేషన్ వస్తే వెళ్ళేవాడు కాదు

ఇతను ఎప్పుడైతే పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవాటు చేసుకున్నాడో పార్టీకి వెళ్లే ముందు ఈ పాజిటివ్ ఆఫర్మేషన్లు రిపీట్ చేసేవాడు

"నేను చాలా అట్రాక్టివ్ గా ఉన్నాను
నన్ను చాలామంది మెచ్చుకుంటూ ఉంటారు
నాకు చాల మంచి డ్రెస్ టేస్ట్ ఉంది
నాతో చాల మంది మాట్లాడటానికి ఇష్ట పడతారు

నేను మాట్లాడే మాటలు అవతల వాళ్ళకి నచ్చుతాయి
నా మాటలు అవతలి వాళ్ళని నవ్వించే లాగా ఉంటాయి "

ఇలాంటి మాటలు తనకు తాను చెప్పుకుంటూ వెళ్తూ ఉన్నాడు ఎప్పుడైతే నీ మాటలు రిపీట్ చేస్తున్నాడో ఇతనికి అవతల వాళ్ళని ఎలా మెప్పించాలి అనే మాటలు ఇతనికి మైండ్లో స్ఫురించటం మొదలు అయ్యింది.

తన డ్రెస్ లో ఉన్న లోపాలను ఏంటో కూడా తెలుసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు కూడా. ఎలాంటి డ్రెస్సింగ్ వేసుకున్న వాళ్ళ దగ్గరికి ఎక్కువ మంది అట్రాక్ట్ అవుతున్నారు అనేది అబ్జర్వ్ చేశాడు
ఈ విధంగా పాజిటివ్ స్టేట్మెంట్స్ రిపీట్ చేయటం వల్ల నీలో ఉన్న లోటుపాట్లు ఏంటో నీకు తెలుస్తాయి.

అలా కాకుండా నెగెటివ్ స్టేట్మెంట్స్ వాడితే నువ్వు ఎలా జీవిస్తున్నావో ఇంకా ఇంకా మళ్ళీ మళ్ళీ అదే జీవితాన్ని జీవిస్తూ ఉంటావ్ కాబట్టి అలాంటి మార్పు సంభవించదు

5. [Fifth Weapon] - కృతజ్ఞత అలవాటు

లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్ చెప్పే ఇంకొక మౌలిక సూత్రం ఏమిటంటే

Like feelings attract like events in life

అంటే

మీరు ఎలాంటి ఫీలింగ్స్ కలిగి ఉన్నారో
మీరు ఇంకా అటువంటి సంఘటనలే
మీ లైఫ్ లో ఇంకా ఇంకా జరుగుతూ ఉంటాయి అని అర్థం

అంటే మీరు నా దగ్గర డబ్బు లేదు డబ్బు లేదు అనే విషయాన్ని

మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ మాట్లాడుతున్నారు అంటే
మీరు ఇంకా పేదరికాన్ని , పేదరికానికి కావలసిన
ఆలోచనలని మీరు ఆహ్వానిస్తున్నారు అని అర్థం.

అలా కాకుండా

నా దగ్గర డబ్బు సమృద్ధి గానే డబ్బు ఉంది ,
ఒకప్పుడు ఇది కూడా లేని స్థాయి లో ఉన్నాము ..
ఇప్పుడు ఈ స్థాయికి వచ్చాను...
దీనికి నేను కృతజ్ఞుడిని అనిమీరు అంటే..

ఏ మార్గాల ద్వారా సంపాదించాను అనే దాని మీద మీరు ఫోకస్ చేస్తున్నారు అంటే మీరు ఇంకా సంపద వచ్చే మార్గాల మీద దృష్టి పెడుతున్నారు సో మీ మైండ్ ని ఇంకా సంపదను అన్వేషించే లాగా చేస్తున్నారు

Case Study 1: అప్పుల నుంచి ఇంటిని కొనే వరకు

రాజీవ్, ఒక కష్టపడుతున్న ఫ్రీలాన్స్ రచయిత, ఒక చిన్న అపార్ట్‌మెంట్‌లో నివసించేవాడు. పెరిగిపోతున్న అప్పులు మరియు తగ్గిపోతున్న అవకాశాలతో, అతను ఒక తీవ్రమైన మార్పును కోరుకున్నాడు

రోజువారీ కృతజ్ఞత.

అందుకోసం రోజువారీ కృతజ్ఞతా అభ్యాసాన్ని చేసాడు .. ఒక సంవత్సరం పాటు, అతను ప్రతి ఉదయం **ఒక గంట కృతజ్ఞత వాక్యాలు** రాయడానికి కేటాయించాడు. అతను చిన్న విషయాలతో ప్రారంభించాడు:

"నేను నా దగ్గర ఉన్న డబ్బుకు కృతజ్ఞుడను"
"నాకు వచ్చిన అవకాశాలకు అవి నాకు ఇచ్చిన వారికీ నా ధన్యవాదాలు"

రోజులు వారాలుగా మారేకొద్దీ, అతని వాక్యాలు మరింత ధైర్యంగా మారాయి:

"నా జీవితంలో ప్రవహిస్తున్న సమృద్ధికి నేను కృతజ్ఞుడను,"
"నాకు వచ్చే అవకాశాలకు నేను కృతజ్ఞుడను," మరియు
"నా కోసం పరిపూర్ణమైన ఇల్లు రూపుదిద్దుకుంటున్నందుకు నేను అభినందిస్తున్నాను."

అతని ఊహలో అతను

విశాలమైన భవనాన్ని ఊహించుకున్నాడు, నునుపైన పాలరాతి నేలలు, విశాలమైన గదులు మరియు పచ్చని తోటలను అనుభూతి చెందాడు. అతను రాశాడు,
"నా అందమైన భవనానికి నేను కృతజ్ఞుడను, అది ఆనందం మరియు నవ్వుతో నిండి ఉంది,"

అతని ఉండేది వాస్తవంగా ఒక చిన్న, చిందరవందరగా ఉన్న గది అయినప్పటికీ. అతను

" **ఒక సంవత్సరం లోపు**, **రాజీవ్ కెరీర్ పుంజుకుంది**.

పెట్టుబడి ఇచ్చే అతనితో అనుకోని పరిచయం ,స్నేహం వల్ల ఊహించని లాభాలకు వచ్చాయి .

అతను ఊహించిన విధంగానే విశాలమైన భవనాన్ని కట్టుకున్నాడు అతని రోజువారీ కృతజ్ఞత అభ్యాసం అతని జీవితాన్ని మార్చివేసింది.

---

6. [Sixth weapon] - రిపిటీషన్

రిపీటీషన్ అంటే ఒక విషయాన్నే మళ్ళీ మళ్ళీ మళ్ళీ స్మరించుకోవడం

ఒక అతనికి ఒక రోజు కరెంటు బిల్లు కట్టాల్సిన డెడ్ లైన్ వచ్చింది

- ఆరోజు ఒక కడదామనుకున్నాడు కానీ కట్టలేదు
- ఇంకా మూడు రోజులే ఉంది ఆ తర్వాత రోజు కడదాం అనుకున్నాడు
- ఆరోజు కట్టలేదు మొత్తానికి నాలుగో రోజు వచ్చేసింది
- ఆరోజు గనక అతను కరెంట్ బిల్లు కట్టకపోతే కరెంటు ఉండదు అని అర్థమైంది కరెంట్ బిల్ జేబులో పెట్టుకున్నాడు ఆఫీసుకు బయలుదేరాడు మర్చిపోతానేమో అని మళ్ళీ మళ్ళీ
- కరెంట్ బిల్లు కట్టాలి బిల్లు కట్టాలి బిల్లు కట్టాలి అనుకున్నాడు
- ఆరోజు ఆ బిల్లు కట్టేశాడు

మరి ఈ మూడు రోజులు జరగని ఈ విషయం ఆ నాలుగో రోజు ఎందుకు జరిగింది ఎందుకంటే ఇతను ఈ విషయం నాకు చాలా ఇంపార్టెంట్ దేనిని మర్చిపోకూడదు అనుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ **దాని గురించే మాట్లాడుకున్నాడు** ఏ విషయాన్నయితే మీరు మళ్లీ మళ్లీ మాట్లాడుతారో మీ లైఫ్ లో ఆ విషయం జరిగి తీరుతుంది ..

ఇదే మనం లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్ కాన్సెప్ట్ అంటాం.

మీరే ఇప్పటిదాకా మీరే లైఫ్ లో జరిగిన విషయాలన్నీ ఒకసారి చూసుకోండి

- మీరు ఏ విషయానికైతే ప్రాధాన్యత ఇచ్చారో
- ఏ విషయాన్ని గురించైతే మళ్లీ మళ్లీ మాట్లాడారో
- ఆ విషయమే మీకు లైఫ్ లో జరిగింది
- ఏ విషయం గురించి అయితే మాట్లాడటం మర్చిపోయారో
- అది మీ లైఫ్ లో నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోయింది

కాబట్టి మీ లైఫ్ ఏ కోరిక ఉన్నా సరే

- **కొత్త ఉద్యోగం రావాలి**
- **లేక పెద్ద కారు కొనుక్కోవాలి**
- **ఓకే కొత్త కంపెనీ పెట్టాలి**
- **పెళ్లి అవ్వాలి**
- **జబ్బు నయం కావాలి**
- **ఇల్లు / ల్యాండ్ అమ్ముడుపోవాలి**

ఇలా మీకు ఏ కోరిక ఉన్నా సరే దాని గురించి మళ్లీ మళ్లీ మళ్లీ మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయండి

- మీరు మాట్లాడినా పర్వాలేదు ఆ కోరికను
- ఒక బొమ్మ రూపంలో మీరు గోడకు అతికించుకున్న పర్వాలేదు
- దాన్ని ప్రతిరోజు చూసినా పర్వాలేదు
- దాని గురించి ప్రతిరోజు రాసినా పర్వాలేదు కానీ
- నీ ఆలోచనలో ఆ కోరిక ను మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రేరేపించాలి అందుకు ఎదో ఒకటి చేయాలి
- అలా చేస్తే గనుక కచ్చితంగా ఆ విషయం మీ లైఫ్ లో జరిగి తీరుతుంది.

[SEVENTH WEAPON] ప్రతి లక్ష్యానికి ఒక చేయాల్సిన పని ఉంటుంది

మనకి ఏ పని మనం టార్గెట్ గా పెట్టుకుంటాము ఆ టార్గెట్ అచీవ్ చేయాలి అంటే మనకి ఒక ఇన్స్పైర్ యాక్షన్ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది

ఉదాహరణకి , నేను మంచి సింగర్ అవ్వాలి అనేది లక్ష్యం అయితే ,

- **నేను ఏ సంగీతం నేర్చుకోవాలి,**
- **నేను ఎలాంటి సంగీతం ఇష్టపడతాను,**
- **సంగీతం నేర్పించే ఇన్స్టిట్యూట్స్ ఎక్కడ ఉన్నాయి ,**
- **ఇలాంటి ఇన్ఫర్మేషన్ మొత్తం సేకరించి,**
- **దానికి తగ్గట్టుగా ఒక ప్రణాళిక వేసుకొని,**
- **తర్వాత ఈ చుట్టుపక్కల్లో పాటల పోటీలు ఎక్కడవుతుంటాయి**
- **ఆ బార్డర్ పోటీలకు ఎలా హాజరవ్వాలి.**
- **అక్కడ ఎలాంటి పోటీదారులు వస్తూ ఉంటారు**
- **వాళ్లతో నేను గెలవాలంటే ఏం చేయాలి**
- **ఇలాంటివన్నీ ప్రశ్నలు మనకి ప్రతి లక్ష్యం లోనూ ఉంటాయి.**

దీన్నే మనం inspired action అంటాం అంటే **లక్ష్యానికి తగ్గ పని** ఈ పని చేస్తేనే తప్ప నువ్వు ఆ లక్ష్యంలో గెలుపు నీ సాధించలేవు

ఇంట్లో కూర్చొని నేను పెద్ద సినిమా యాక్టర్ కావాలి అనుకుంటే అవ్వలేవు ,

- **వెళ్తే నువ్వు ఏదైనా ఇన్స్టిట్యూట్ 'కి వెళ్ళి యాక్టింగ్ అయినా నేర్చుకోవాలి లేదా**
- **ఇంట్లో అయిన కూర్చొని ప్రతి సినిమాలోనూ కొన్ని డైలాగ్స్ తీసుకొని ప్రాక్టీస్ చేసి,**
- **ఆ తర్వాత ,మళ్ళీ సినిమా ఆడిషన్స్ ఎక్కడ అవుతున్నాయో కనుక్కొని**
- **అక్కడికి వెళ్లి నీ ప్రతిభను చూపించితే తప్ప నువ్వు యాక్టర్ కాలేవు.**

ఇంకో ఉదాహరణకి నేనొక నెంబర్ వన్ బిజినెస్మెన్ అవ్వాలి అంటే

- **ఆ బిజినెస్ ఏంటి రైస్ బిజినెస్ ఆ లేకప కిరాణా బిజినెస్సా,**
- **ఒక ఫిష్ బిజినెస్సా ఏంటి ఆ బిసినెస్ అనేది**
- **మీరు ఒకసారి డిసైడ్ చేసుకున్నాక**
- **మార్కెట్ కి వెళ్లడం**
- **ఐటమ్స్ తెచ్చుకోవడం**
- **ఎక్కడ అమ్మాలో డిసైడ్ అవ్వటం , తరువాత అమ్మటం**

ఇవన్నీ చేస్తేనే మీరు ఏ బిజినెస్ గురించి అయినా ఆలోచించాలి లేక పోతే ఆ ఆలోచన విరమించుకోవటం మంచిది.

ఒక సింగర్ అవ్వాలి అని అనుకున్న అబ్బాయిని తీసుకొచ్చి కచ్చితంగా నువ్వు జాబ్ చేయాలి లేకపోతే ఇంట్లో పరిస్థితులు బాలేవు నీకు భాద్యత లేదా అతన్నీ ఫోర్స్ చేస్తే అతను అటు జాబ్'ని ఇష్టపూర్వకంగా చేయలేడు ఇటు సింగర్ గా ఎదగలేడు.

ఎవరైతే జాబ్ ని ఇష్టపూర్వకంగా చేయరో వారు ఆ పని ఎవరైతే ఇచ్చారో అతన్ని ఇంప్రెస్ చేయలేరు. కాబట్టి జీతం కూడా పెరగదు.

నిన్ను పనిలోంచి తీసేస్తే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి మనం ఏ పని చేస్తున్నామో ఆ పనిలో మనకి ఎంత ఇష్టం ఉంది అనేది చూసుకొని అలాంటి పనిని టార్గెట్ చేయగలిగితే లైఫ్ లో ఎంతో పైకి ఎదగలుగుతాం.

ఇష్టంగా హ్యాపీ గా ఏ పనిని అయితే చేస్తామో అందులో మనము ఎక్కువ విజయం సాధిస్తాం. ఆనందం లేని పని ఎప్పుడూ ఒకప్పుడు ఎక్కడో ఒక చోట వదిలేయాలి.

case study : ఆ తరువాత ప్రయాణం ఎప్పుడు భయ పెట్టలేదు

ఒక అబ్బాయికి చిన్నప్పటి నుంచి ఫోటోగ్రఫీ అంటే ఇష్టం కానీ అతను చేసింది బీకాం. గ్రాడ్యుయేషన్ అయిపోయిన తర్వాత కొరియర్ కంపెనీ లో ట్రావెల్ చేస్తున్నాడు.

కానీ ఈ అబ్బాయికి ఉన్న ప్రాబ్లం ఏంటంటే అతను చిన్నప్పటినుంచి కూడా ట్రావెలింగ్ అంటే ఇష్టం ఉండేది కాదు

- **గంటలు గంటలు కూర్చోవాలి**
- **వెళ్లిన తర్వాత కూడా అక్కడ ఉండాలి**
- **ఏం చేయాలి**
- **హోటల్స్ లో ఉంటే వాటర్ ఎలా ఉంటుందో**

ఇలాంటి ఎన్నో సందేహాలు మైండ్లో పెట్టుకునేవాడు

ఒకసారి ఒక మంచి మొబైల్ కొన్నాడు. మంచి మంచి ఫొటోస్ తీయటం హాబీ గా మొదలు పెట్టాడు. అదే ప్రొఫెషన్ గా కూడా ఐపోయింది.

- **ఎప్పుడైతే ఫోటోగ్రఫీ నా టార్గెట్ అనుకున్నాడో**
- **మిగిలిన పనులు మిగిలిన విషయాలు పెద్ద కష్టమని అనిపించలేదు**
- **ఇంతకుముందు ఏదైతే ట్రావెలింగ్ కష్టం అనుకున్నాడో**
- **ఇప్పుడు అది చాలా ఈజీ అయిపోయింది**

---

7. మానిఫెస్ట్ చేయలేక పోవాటినికి గల కారణాలు ఏమిటి

లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్ పని చేయాలి అంటే

1. మీకు ఎంతో **ఓర్పు** ఉండాలి ,
2. ఎన్నో రోజుల పాటు ఒక విషయం జరుగుతుందని **నమ్మకం** ఉండాలి

మీ కోరికలు నుంచి మిమ్మల్ని దూరం చేసేది ఏది అంటే

1. అంటే ఇంక వదిలేద్దాం ,
2. పరిస్థితులు బాలేవు ఇంకా ఎన్నిరోజులు వర్క్ చేస్తాం,
3. ఎన్నిరోజులు వర్క్ చేస్తాం జరుగుతుంది అంటావా లాంటి సందేహాలు ఉండకూడదు
4. ఎన్ని రోజులు నిరీక్షించినా జరుగుతుందంటావా,
5. జరగక పోతే ఎలా లాంటి భయాలు ఉండకూడదు

మీరు ఒక కోరికకు సాధించాలి అంటే మీరు ఎన్నో రోజుల పాటు మీకు ఉండే ఈ సందేహాలు నుంచి భయాల నుంచి మీరు దూరంగా ఉండాలి

---

8. మీరు ఆనందంగా ఉన్నారో లేదో చెక్ చేసుకోండి

ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు ఆ పనిని పరిపూర్ణంగా ఎంజాయ్ చేయాలి ..లేక పోతే ఆ పనిని ఎక్కువ రోజులు చేయలేము .. మనం మనకి నచ్చిన పని దొరకనప్పుడు దొరికిన పని నే ఎంజాయ్ చేయాలి ..

ఆ పని ని నచ్చలేదు అని తిట్టుకుంటూ నో లేక అసహనం తో చేసే ఏ పని సంతృప్తి నీ ఇవ్వదు నీ పనిలో కూడా ఎలాంటి క్వాలిటీ ఉండదు.

ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు ఆ పనిలో **మీ భావోద్వేగాలు ఎలా ఉన్నాయి** అనేది చూసుకోవాలి. అలా చూసుకోవడం మీరు ఆ పనిలో సక్సెస్ సాధిస్తారా లేక ఫెయిల్ అవుతారా అనేది తెలుసుకోవచ్చు

- ఏ పనిలో అయితే మీరు ఆనందాన్ని పొందుతారు హ్యాపీగా ఉంటారో ఉల్లాసంగా ఉంటారో ఆ పనిని మీరు త్వరగా కంప్లీట్ చేయగలుగుతారు మంచి అవుట్ ఫుట్ ఇవ్వగలుగుతారు అవతలి వాళ్ళకి కూడా మీ పని నచ్చుతుంది. అలంటి పని చేసినప్పుడే మీకు సక్సెస్ సాటిస్ఫాక్షన్ రెండు వస్తాయి.
- మీరు హ్యాపీ గా ఉన్నారు అంటే మీరు గమ్యాన్ని త్వరగా చేరుకోగలరు అన్నమాట .. మీరు కరెక్ట్ దిశ లో ప్రయాణం చేస్తున్నారు అన్నమాట
- ఏ పని అయితే మీరు ఇష్టపూర్వకంగా చేయరో మీకు భయాలు ఉంటాయో మీరు బాధపడుతూ చేస్తూ ఉంటారో మీరు సరి అయిన దారి లో వెళ్లట్లేదు అన్నమాట. మీ డైరెక్షన్ ను మార్చుకోవాల్సిన టైం వచ్చినట్టు అర్థం . మీ పనిని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

  నాకు ఇలా ఎందుకు జరిగింది
  నాకు కావాల్సింది జీతం రావట్లేదు,
  నాకు కావాల్సినంత రెస్పెక్ట్ రావట్లేదు,
  నన్ను తక్కువగా చూస్తున్నారు
  ఇలాంటి బాధాకరమైన భావోద్వేగాలతో మీరు పని చేస్తే మీరు ఏ పని చేస్తున్నప్పటికీ అందులో ఆనందాన్ని పొందలేరు, ఆ పని విజయవంతంగా పూర్తి కూడా కాదు

భావోద్వేగాలు మీకు దిక్సూచిగా పనిచేస్తాయి,

- ఎల్లప్పుడూ **ఆనందం, ప్రేమ లేదా, ఉత్సాహాన్ని** అనుభవించడం మీరు సరైన మార్గంలో ఉన్నారని సూచిస్తుంది,
- మీ ప్రయత్నాలలో మీరు **కోపం లేదా విచారంగా ఉన్నారు అంటే మీరు తప్పు దిశలో ఉన్నారని సూచిస్తుంది.**

case study 1:

పెళ్లి గురించిన దిగులు ,సందేహాలు

- ఒక అమ్మాయి జాబ్ చేస్తుంది కానీ పెళ్లి కోసం ఎన్ని మ్యాచెస్ చూస్తున్నా పెళ్లి సెట్ అవ్వట్లేదు
- ఎప్పుడూ ఆ అమ్మాయి ఎమోషన్స్ ఎలా ఉండేవి అంటే
  - **నాకు పెళ్లి అవుతుందో లేదో**
  - **ఈ ఏడాది అవుతుందో లేదో**
  - **మా ఫ్రెండ్స్ అందరికీ పెళ్లి అయిపోయినాయి**
  - **మా ఇంట్లో బాగా కట్నం అడిగితే ఇవ్వలేరు**
  - **పెళ్లి బాగా గ్రాండ్గా చేయాలంటే అంత డబ్బు లేదు**
  - **సో నేను పెళ్లి కాకుండానే ఉండిపోతానే**
  - **ఒకవేళ పెళ్లి చేసినా కూడా అంత గ్రాండ్ గా చేయలేరేమో**
  - **నాకు మంచి డబ్బున్న భర్తకు దొరుకుతాడో దొరకడు**

ఇలాంటి భావోద్వేగాలు ఆ అమ్మాయికి ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయి ఎంత ఆ ప్రయత్నించినా ఏ కొత్త అబ్బాయిని చూపించినా కూడా ఇలాంటి భావోద్వేగాలతో కలుస్తుంది కాబట్టి తన ప్రయత్నాల్లో ఎక్కడో చోట ఒక అనరాని ఒక మాట అనడం, లేదా చేయకూడని ఒక పనిచేయడం, లేకపోతే అసలు మాట్లాడకుండా ఉండటం లాంటివి చేసేది.

ఈ భయాలతోటి వచ్చిన ఏ అబ్బాయి కూడా ఇష్టపడటం లేదు

- **ఎప్పుడైతే తన పాజిటివ్ థింకింగ్ అలవాటు** చేసుకుందో
  - **తనకు ఎలాంటి భావోద్వేగాలు ఉంటే తనకు అలాంటి రిజల్ట్స్ వస్తాయి**
  - మన పని మీరు ఎల్లప్పుడూ **ఆనందం, ప్రేమ లేదా, ఉత్సాహాన్ని** చేస్తారో మీరు ఆ పనిని అంతే సక్సెస్ ఫుల్ గా ఫినిష్ చేస్తారని తెలుసుకుంది.
- సో ఆ అమ్మాయి ఇలా ఆలోచించటం మొదలు పెట్టింది
  - నాకు హ్యాపీగా ఈ నెలలోపే నాకు పెళ్లి అవ్వబోతుంది
  - ఇలాంటి కళ్యాణమండపం నాకు పెళ్లి జరగబోతుంది
  - నాకు ఎలాంటి అబ్బాయి ఎంత స్టేటస్ లో ఉన్న అబ్బాయి కావాలనుకుంటున్నామో అలంటి అబ్బాయి తోనే పెళ్లి జరుగుతుంది
  - మేము ఎలా పెళ్లి చేయాలనుకుంటున్నామో వాటి అన్నిటికి ఒప్పుకుండే అబ్బాయి నాకు త్వరలోనే దొరకబోతున్నాడు
  - ఇందుకు ఈ విశ్వానికి కృతజ్ఞతలు

ఎలాంటి బాధని విచారాన్ని భయాన్ని తన పెళ్లి గురించి పెట్టుకోలేదు

అనుకున్నట్టుగానే తనకు ఒక్క నెలలోనే తన అనుకున్నటువంటి అబ్బాయి తోటి పెళ్లి జరిగింది

9. "నేను చేయలేను" అనేది మీ జీవితం లో నుంచి చెరిపేయండి

- ఒకొక్కసారి మన చుట్టూ పక్కనే ఉండేవాళ్లు మనకి లేనిపోని భయాలు పెట్టేసి చేయగలిగిన కెపాసిటీ మనకున్నా కూడా చేయాలని అనుకున్నా కూడా వాళ్ళ మాటల వల్ల మనం లేనిపోని భయాలకు పెట్టుకొని మనకున్న ఆ కాస్త కాన్ఫిడెన్స్ కూడా మనం పోగొట్టుకొని ఆ పని చేయకుండా వచ్చేస్తుంటాం
- ఏ పని మొదలుపెట్టిన ఏ పని చేయాలన్న దానికి **నేను చేయగలను** అనే నమ్మకం అనేది చాలా చాలా ముఖ్యం.
- ఏ పనైతే నేను చేయగలను అని నువ్వు చేస్తావో అప్పుడు నువ్వు నీ కంటే బాగా చేయగలిగిన వాళ్ళు నీతో పోటీపడినా కూడా నువ్వు ఆ పోటీలో విజయమును కావచ్చు
- **నేను చేయగలనో లేదో ఇది నాకు వస్తుందో రాదో** అని అనుకుంటే నిజంగా నువ్వు చేయగలిగిన పని కూడా సరిగ్గా చేయలేవు
- **"నేను చేయగలనో లేదో " అనేది మీ డిక్షనరీ నుంచి   తీసేయండి**
- **పక్కన వాళ్ళ గురించి పట్టించుకోవటం మానేయండి**
- **మీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు మీ కంటే బెటర్, "నాకు అంత సీన్ లేదు" అనే ఫీలింగ్ నుంచి బయటపడండి**

Case Study 1: చుట్టూ ఉన్నవాళ్లను పట్టించుకోకండి

- ఒక అమ్మాయికి చాలా రోజుల నుంచి ఒక **కుకింగ్ పోటీల్లో** పాల్గొనాలి అని ఉండేది . అయితే తనకి ఎక్కువ డిషెస్ ఏమీ రావు
- అదే విషయాన్ని తన ఫ్రెండ్స్ కి చెప్తే
    - ''**ఆ కుకింగ్ పోటీల్లో అంటే చాలా రకాలైనటువంటి వంటలు అడుగుతారు నీకు వచ్చిందేమో రెండు మూడు రకాల కాబట్టి నువ్వు వెళ్లినా కూడా వేస్తే ఫస్ట్ రౌండ్ లోనే ఎలిమినేట్ అయిపోతావు"** అని తనని డిస్కరేజ్ చేశారు
- పాజిటివ్ థింకింగ్ డెవలప్ చేసుకున్న అమ్మాయి **నాకు రాదేమో అనేది** పక్కన పెట్టేసి **నేను చేయగలను** అని అనుకొని
- **నేను తప్పకుండా ఈ కాంపిటీషన్ కి వెళ్తాను విజయం సాధిస్తాను** అని తనలో తాను చెప్పుకోవటం మొదలుపెట్టింది
- అయితే ఎప్పుడైతే ఆ కాంపిటీషన్ కు వెళ్ళిందో ఆశ్చర్యకరంగా ఆ అమ్మాయికి **ఎన్ని వెరైటీలు వచ్చొ ఆ వెరైటీలో మాత్రమే** అక్కడ కాంపిటీషన్ లో అడిగారు, అక్కడ వచ్చిన జడ్జెస్ కి కూడా అందరికంటే తన చేసిన డిషెస్ టేస్ట్ ఏ చాలా బాగా ఉంది అని తను ఆ కాంపిటీషన్లో విన్నర్ గా ఎంపిక చేశారు.
- కాబట్టి ఎప్పుడు కూడా మీ పక్కన వాళ్ళు కరెక్టేమో
    - నాకు ఏది రాదేమో
    - **మీ చుట్టూ ఉండే వాళ్ళకి అంతా తెలుసు ఏమో**

o అనే భ్రమలో ఉండకండి మీకు కొంత వచ్చినా కూడా మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి ఖచ్చితంగా మీరు గెలుస్తారు ఒకవేళ గెలవకపోయినా నేను కూడా పోటీ చేశాను అనే గర్వం అలంటి ఒక జ్ఞాపకం మీకు మిగులుతుంది

---

10. మీ కోరిక యొక్క వైబ్రేషన్ లో ఉండండి

ఎప్పుడు ప్రతిరోజూ కాసేపు

- **హ్యాపీ గా ఉండటం ,**
- **స్వయం సూచనలు చెప్పుకోవటం , రాయడం,**
- **విజన్ బోర్డ్ చూడటం , ఊహించటం,**
- **ఫ్యూచర్ స్క్రిప్టింగ్ రాయడం**

వంటి మీ కోరికను గుర్తు చేసే పని ఏదైనా రోజులో అప్పుడప్పుడు చేయండి.

ఆకర్షణ నియమం ప్రకారం,

- **ఆలోచనలతో సహా విశ్వంలోని ప్రతిదీ ఫ్రీక్వెన్సీని కలిగి ఉంటుంది.**
- **ప్రేమ, ఆనందం, దానం ,దయ ,** మరియు **కృతజ్ఞత** వంటి అధిక-ఫ్రీక్వెసి కలిగి ఉండి త్వరగా మిమ్మల్ని మీ **గమ్యస్థానానికి చేర్చుతాయి**
- **విచారం, బాధ, ఉక్రోషం, అహంకారం, అసూయ , క్రోధం , పగ ,కసి , వెటకారం** లాంటివి మిమ్మల్ని మీ గమ్యస్థానానికి చేరకుండా **ఆపేస్తాయి**

---

11. **విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్**

ఒక్కొక్కసారి ప్రతిరోజూ విజువలైజేషన్ చేయటం అనేది విసుగు కలిగించి ఒక 2 రోజులు లేదా 5 రోజులు తర్వాత విజులైజేషన్ చేయాలి అంటే బోర్ కొట్టేసి మానేస్తాం, అందుకోసం మనం **విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్** అనే టెక్నిక్ వాడొచ్చు.

దీని ద్వారా మీరు ఏమి **విజువలైజేషన్** చేయాలనుకుంటున్నారో ఒక్కసారి రాసి ప్రతిరోజూ అదనంగా ఇంకా ఇంకా యాడ్ చేయాలనుకుంటున్నారో ఇంకొంత ఆ స్క్రిప్ట్'కి యాడ్ చేస్తూ వెళ్ళొచ్చు

దీని ద్వారా మీరు ప్రతిరోజు ఊహించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు ఒక్కసారి రాసినది మీరు మళ్ళీ చదువుకుంటే సరిపోతుంది ఆ ఊహ మళ్ళీ మీకు మెదులుతుంది

విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్ అనే టెక్నిక్ వల్ల ఉండే ఉపయోగం ఏంటంటే మీరు ప్రతిసారి కొత్త ఊహ చేయాల్సిన పని లేదు ఆల్రెడీ రాసినది చదువుకోవచ్చు ఇంకా మీరు కొత్త కొత్తది కూడా మీరు మీ ఊహకు జోడించాలనుకునేది కూడా ఆ స్క్రిప్ట్ కి కొత్త పేజీల ద్వారా యాడ్ చేసి జోడిస్తూ వెళ్ళిపోవచ్చు

ఉదాహరణకి మీరు ఒక సొంత ఇంటిని పొందాలనుకుంటున్నారు అనుకుందాం అయితే మీరు మొదటి రోజు ఆ స్క్రిప్ట్ లో నా ఇల్లు ఒక 500 గజాల్లో ఉండబోతుంది దీనికి నల్లరంగు గేటు డిజైన్ గేట్ ఉండబోతుంది ఆల్ గెట్ తెలుస్తానే ఒక పోర్టుకో కార్ పార్కింగ్ ఉంటుంది ఆ కార్ పార్కింగ్ కి రైట్ సైడ్ మెట్లు ఉంటాయి. మెట్ల నుంచి ఇంట్లోకి వెళ్తాను ఇంతవరకు మాత్రమే మీరు మొదటి రోజు రాసి ఉండొచ్చు తర్వాత పది రోజుల తర్వాత మీకు మళ్ళీ ఆ ఇల్లు ఎలా ఉండాలి అనే క్లారిటీ మీకు రావచ్చు అప్పుడు మీరు ఇంకొంత దానికి జోడించవచ్చు ఇలా **విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్** అనేది మీకు కావాల్సిన దాని గురించిన క్లారిటీ ఇస్తుంది మీకు ఏదైనా నచ్చకపోతే దాన్ని ఇంకొంచెం చెరిపేసి కొత్తది జోడించుకోవచ్చు

విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్ వల్ల మనకి ఉండే ఉపయోగం ఏమిటంటే మీరు ఎంత క్లియర్ గా ఊహించగలుగుతున్నారనేది పేపర్ మీద ఉంటుంది

పేపర్ మీద ఏది ఉంటే అది పర్మనెంట్ అవుతుంది. అదే మీ మైండ్లో మాత్రమే విజువలైజేషన్ చేసుకుంటే ఒకటి రెండు రోజులు మీరు చెయ్యకపోయినా కూడా విజువలైజేషన్ ఊహించినది అంతా కూడా డిలీట్ అయిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్ అనేది ఒక బెటర్ టెక్నిక్ అని చెప్పవచ్చు.

Story 1: కలలో చూసిన ఆఫీస్

ఒక మహిళకి ఈ విజులైజేషన్ స్క్రిప్ట్ అనే టెక్నిక్ ద్వారా రాయటం అనేది అలవాటైంది

- ప్రతిరోజు తను ఎలాంటి ఆఫీసుకి వెళ్లాలనుకుంటుంది
- తన ఆఫీసు ఎలా ఉంటే బాగుంటుంది
- తన ఆఫీసులో తన కాబిన్ ఏ మూల ఉండాలో
- ఎలా ఉండాలో, ఏ రంగులో ఉండాలో
- తన మేనేజర్ తనకు ఎలా వర్క్ ఇస్తే బాగుంటుందో ఇలాంటివన్నీ క్లియర్ గా రాసుకొంది

కొన్ని రోజులు తర్వాత తన ఉద్యోగంలో ఒక బదిలీ వచ్చింది, ఆ బ్రాంచ్ కి వెళ్లి చూస్తే తను ఇప్పటిదాకా ఎలా విజువలైజేషన్ స్క్రిప్ట్ లో ఎలాగ అయితే రాసుకుందో అలాగే అలాంటి క్యాబిన్ కలరే ఉండటం చూసి ఆశ్చర్య పోయింది.

---

12. పాత చెడు జ్ఞాపకాలనే మర్చిపోండి

ఆకర్షణ నియమం మీకు పని చేయాలి అంటే

- మీరు గతంలో గతంలో జరిగిన అవమానాల్ని
- గతంలో కలిసిన నెగటివ్ మనుషులు,
- వాళ్ళు మీతో ప్రవర్తించిన తీరుని ,
- మీకు ఇచ్చిన చేదు జ్ఞాపకాలు
- అన్నిటినీ తుడిచి పెట్టేయాలి

గతంలో వాళ్ళు ఇలా చేసారు , ఇలా జరిగింది ఈసారి నేను ఏంటో చూపిస్తాను , ఇలాంటివన్నీ మర్చిపోయి మీకు ఉండే కోరికలు తగ్గట్టుగా మీ పనులు అనేవి ఉండాలి మీ కార్యాలను మీరు చేస్తూ పోవాలి.

- **గతం ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగకూడదు** కేవలం భవిష్యత్తు మాత్రమే మిమ్మల్ని ముందుకు లాగాలి
- **భవిష్యత్తును చూస్తూ వెళ్లగలిగిన వాళ్ళు** మాత్రమే కొత్త అడుగులు వేయగలుగుతారు

---

13. ఓర్పు సమయం ఇవ్వండి

ఇవాళ మొదలుపెట్టి రేపు పని అయిపోవాలి రిజల్ట్స్ రావాలి అంటే కష్టం. ఒక చెట్టు అయినా సరే గింజ వేశాక కనీసం ఒక ఎడాది పాటు ఉంటేనే ఆ చెట్టు పెద్దదై దానికి పూలు కాసే పండ్లు ఇవ్వటం మొదలు పెడుతుంది అలాగే ఆకర్షణ నియమృతం కూడా చెప్పేది ఏంటంటే మీరు ఏదైతే ఒక కోరికతో మీ ప్రయాణం మొదలుపెట్టారు ఆ కోరిక నిజం అయ్యేవరకు కూడా మీరు ఆ కోరికతో ప్రయాణం చేయాల్సి ఉంటుంది ఇవాళ ఒక గింజ నాటాను రేపు ఆ గింజలు తీసేసి ఇంకో గింజను అడుగుతాను అంటే ఇందాక నాటిన గింజ తాలూకా పండ్లు మీరు ఎప్పటికీ తినలేరు

ఎప్పుడైనా సరే ఓర్పు అనేది ఉంటేనే మీకు లైఫ్ లో ఏదయినా దక్కుతుంది. ఓర్పు టైం రెండు మీరు ఇవ్వాల్సివుంటుంది

---

14. అద్దం లో ఆఫర్మేషన్సు చెప్పుకోండి

మీరు ఏ ఆఫర్మేషన్ అయితే మీరు ఇప్పుడు ఏం రాసుకుంటున్నారో ఆ ఆఫర్మేషన్ ని మీరు మిర్రర్ టెక్నిక్ ద్వారా కూడా మీ మనసుకు మీరు చెప్పుకోవచ్చు

మనం మనతో మాట్లాడుకునే మాటలు కంటే వేరే వాళ్ళతో మనం మాట్లాడిన విషయాలు మనకు బాగా గుర్తుంటాయి అలాగానే ఈ టెక్నిక్ ని డిజైన్ చేశారు మీకు ఇది ఈ టెక్నిక్ సరిపోతుందనుకుంటే మీరు ఇది ఫాలో అవ్వచ్చు

ఈ పద్ధతిలో అఫార్మషన్స్ ని నోరు తెరిచి గట్టిగా చెప్పమని సూచిస్తూ ఉంటాం. అయితే ఇంట్లో ఎవరైనా ఉన్నారు అనుకుంటే పెదాలు తెరిచి కూడా సైలెంట్ గా కూడా చెప్పుకోవచ్చు దీని ద్వారా ఏమవుతుంది అంటే ఒక మనిషి నీతో డైరెక్ట్ గా మాట్లాడుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది

ఉదా : ఒక సేల్స్ మాన్ తను ఎంత కష్ట పడినా కూడా, సేల్స్ చేయలేక పోతున్నాను. ఇక లాభం లేదు అనుకున్న సమయం లో ఈ మిర్రర్ టెక్నిక్ తెలుసుకున్నాడు. ట్రై చేద్దాం అని రోజు పొద్దునే లేవగానే అద్దం ముందు కూర్చుని ఇలా చెప్పేవాడు.

- **నేను ప్రపంచం లోకి బెస్ట్ సేల్స్ మాన్ ని (I AM THE BEST SALESMAN)**
- **నాకు నా ప్రోడక్ట్ మీద పూర్తీ అవగాహన ఉంది**
- **నేను కస్టమర్స్ ని బాగా పలకరిస్తాను**
- **నేను కస్టమర్స్ అడిగేది శ్రద్ధ గా వింటాను**
- **నేను కస్టమర్స్ అడిగే ప్రతి ప్రశ్న కు జవాబు ను సేకరిస్తాను**
- **ఏ కస్టమర్ నేను డెమో ఇచ్చాను కొనుక్కోకుండా వెళ్ళడు**

ఆ తరువాత కొద్ది రోజులకే అతని సేల్స్ విపరీతంగా పెరిగాయి , మేనేజర్ గా ప్రమోషన్ కూడా తీసుకున్నాడు.

---

15. మీ దృష్టి ఫలితాలు మీది కాదు పనిమీద పెట్టండి

ఒక పని చేసేటప్పుడు దాని మీదే కంప్లీట్ ఫోకస్ పెడితే కచ్చితంగా మంచి ప్రోడక్ట్ వస్తుంది.

కానీ ఆ పని చేస్తున్నంత సేపు

- నా పాట బాగుందో లేదో నేను బాగా పాడుతున్నానో లేదో
- నేను బాగా పని చేస్తున్నాను లేదా
- నా పని నచ్చుతుందంటావా
- ఈ వర్క్ బాగా వస్తుందో రాదో

ఇలాంటి సందేహాలు భయాలు ఉంటే ఎప్పటికి మంచి ప్రోడక్ట్ రాదు

ఆకర్షణ నియమం చెప్పేది ఒకటే

ఏ పని అయినా సరే సందేహాలు భయాలు పక్కన పెట్టి

చేసే పనిని మీరు ఆనందంగా చేయగలగాలి.

కొంతమంది ఎప్పుడు పక్కన వారితో పోల్చుకుంటూ తమ ఏకాగ్రత కోల్పోతూ ఉంటారు

- నాకు వాళ్లకి తేడా ఏంటి?
- నేనేంటి ఇంకా ఇక్కడే ఉన్నాను
- వాళ్ళని మెచ్చుకుంటున్నారు నన్ను ఎందుకు పట్టించుకోరు

ఇలాంటి ప్రశ్నలతో కన్ఫ్యూజ్ అవ్వకుండా ఫోకస్ మొత్తం

- పనిని ఆనందంగా చేయటం
- బాగా చేయటం మీద మాత్రమే ధ్యాస దృష్టి కేంద్రీకరించాలి
- అప్పుడే మీరు అనుకున్న పని బాగా జరుగుతుంది

---

16. ఆరోగ్యం కోసం ఆకర్షణ నియమం

ఏదైనా కాస్త ఒంట్లో బాగోలేనప్పుడు జబ్బు చేసినప్పుడు టాబ్లెట్ తీసుకోవటం మెడిటకేషన్ తీసుకోవడం కంటే ముఖ్యమైనది మనం ఎంత పాజిటివ్గా మన మైండ్ ఉంచుకుంటున్నాం అనేదాన్ని బట్టి మన బాడీ రెస్పాండ్ అవుతుంది

- **చాలామంది ఏమనుకుంటామంటే మన బాడీకి మన మైండ్ కి ఏమి సంబంధం లేదు అనుకుంటారు.**
- **కానీ మన మైండ్ నుంచి సందేశాలని బట్టే మం బాడీ స్పందిస్తూ ఉంటుంది అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు.**

మీరు చూస్తూనే ఉంటారు కొంతమంది ఏళ్ల తరబడి అదే మంచం మీద ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటూ లేదా మందులు మింగుతూ ఉంటారు దానికి కారణం వాళ్ళు తమ హృదయంలో వాళ్ళు లోతుగా

- **"నాకు ఏ డాక్టర్ కూడా తగ్గించలేనంత జబ్బు చేసింది"**
- **నాకు ఇక ఈ జబ్బు నయం కాదు**
- **అని అనుకోవటమే దానికి కారణం**

ఆలా కాకుండా వారు ఈ క్రింద విధంగా గనక చెప్పుకుంటే తప్పక ఫలితం ఉంటుంది

- **నాకు ఉన్న ఈ జబ్బు త్వరగా నయమవుతుంది**
- **నేను చాలా త్వరగా కోలుకుంటున్నాను**
- **నా శరీరంలో ఉన్న ఈ జబ్బు కారణం ఐన ఆ బాక్టీరియా ని ఒక చేప తినేస్తూ ఉంది .. ఇప్పుడు నేను నార్మల్ అయిపోతున్నాను**
- **నాకు ఉన్న జబ్బు మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోతుంది**
- **నాకు ఏమీ కాలేదు నేను మళ్ళీ ఇంతకు ముందులాగా లేచి తిరుగుతాను**

అని మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పినప్పుడు మీ బాడీ తొందరగా కోలుకునే ఛాన్స్ ఉంటుంది లేకపోతే మీరు ఎన్ని వేలు ఖర్చుపెట్టి వైద్యం చేయించిన ఏ లాభం ఉండదు.

ఇలాంటి అఫార్మేషన్స్ ఇవ్వటం వల్ల నోటినుంచి మనసుకి ,మనసు నుండి శరీరానికి కూడా మీరు ఇచ్చిన సందేశాలు అంది బాడీ త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది

యువరాజు కథ :

ఒక రాజ్యంలో ఒక రాజుకి లేక ఒక కొడుకు పుట్టాడు అతనికి పుట్టుకతోటే వీపు గూనిగా వంగిపోయి పుట్టాడు దానివల్ల అతను సరిగ్గా స్ట్రైట్ గా నుంచొని నడవలేక పోయేవాడు ఆ రాజు ఎంత మంది వైద్యుల్ని సంప్రదించిన ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు చివరకు ఒక పరదేశి అయిన వైద్యుడు వచ్చి అతనికి ఇతని మందుల ద్వారా కంటే ఒక చిట్కా చెప్తాను అని చెప్పి ఒక పెద్ద రాతి శిల్పాన్ని ఆ యువరాజు ఎలా ఉన్నాడు అలాగే స్ట్రైట్ గా నుంచున్నట్టుగా చేయించమన్నాడు ప్రతిరోజు ఆ విగ్రహం ముందు పది నిమిషాలు యువరాజును ఆ శిల్పాన్నీ చూసేటట్టు ఏర్పాటు చేశారు అలా ప్రతిరోజు చూస్తూ ఉండటం వల్ల యువరాజు ఎలాంటి వైద్యం లేకుండానే మెల్లమెల్లగా తన బాడీని స్ట్రైట్ చేసుకొని నడవడం మొదలు పెట్టాడు ఇలాగే మందులతో అవసరం లేకుండానే వైద్యం చేయొచ్చు

17. క్రమం తప్పకుండా చేస్తేనే ఫలితం వుంటుంది

మీ లైఫ్ లో **లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్** (ఆకర్షణ నియమం) పనిచేయాలి అంటే మీరు ఇక్కడ చెప్పిన టెక్నిక్స్ లో ఏదో ఒక టెక్నిక్ ని మీరు నిరంతరం ఆపకుండా ప్రతిరోజు చేస్తేనే నీకు ఫలితం అనేది ఉంటుంది.

- అలా కాకుండా నాలుగు రోజులు చేశాను రెండు రోజులను కుదరలేదు మళ్లీ నాలుగు రోజులు చేయలేదు అంటే మళ్ళీ ప్రాసెస్ మొదటికి వస్తుంది
- కేవలం రోజుకి ఐదు నిమిషాలు పది నిమిషాలు అది కూడా పొద్దున నిద్రలేవంగానే చేసే పని మాత్రమే.
- మామూలుగా మీరు నిద్ర ఆరింటికి లేస్తున్నట్లైతే 5:45 లేవండి.
- 5:45 నుంచి 6 వరకు చేయగలిగిన ఈ ప్రక్రియ వల్ల మీకు కోరుకున్న ఫలితాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది
- కావలసిందల్ల ఒక్కటే మీరు క్రమం తప్పకుండా ఆపకుండా చేయగలగడం
- అది **అఫర్మేషన్** అయి ఉండొచ్చు లేదా ఉండొచ్చు లేదా **రాయటమే** ఉండొచ్చు లేదా **చదవటమే** ఉండొచ్చు
- ఏ ప్రక్రియ మీరు ఫాలో అవుతన్నా సరే ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా చేయగలగటం వల్లే మీకు ఫలితం ఉంటుంది.

18. హంచ్

మీరు ఎప్పుడైనా ఒక పెళ్ళికి గానీ ఒక హోటల్ కి గాని ఎక్కడికైనా వెళ్లారా వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ అనుకోకుండా ఒక ఫ్రెండ్ కలవడం ఆ ఫ్రెండ్ మీకు ఒక ఉద్యోగానికి గాని ఒక బిజినెస్ గాని సంబంధించిన ఇన్ఫర్మేషన్ ఇవ్వటం వల్ల మీరు లైఫ్ లో ఒక అడుగు ముందుకు వేయటం జరుగుతుంది

ఇది ఎలా జరిగిందంటారు ఆ పెళ్లికి మీరు వెళ్లాలని డెసిషన్ ఎందుకు తీసుకున్నారు ఆ హోటల్ కి ఆ రోజు మీరు ఎందుకు వెళ్లాలనుకున్నారు దీన్నే మనం లా ఆఫ్ అట్రాక్షన్ పరిభాషలో చెప్పాలంటే **హంచ్** అంటాం

హంచ్ అంటే మీకు ఒక పని చేయాలి అనిపిస్తుంది

- ఎందుకో తెలియదు ఆరోజు బయటికి వెళ్దాం అనిపిస్తుందా రోజు
- ఎంత ఇష్టం లేకపోయినా సరే ఆ పెళ్ళి అటెండ్ అవుదాం అనిపిస్తుంది,
- ఆరోజు ఆఫీస్ మానేద్దాం అనిపిస్తుంది
- ఒక బేకరికి వెళ్దాం అనిపిస్తుంది వెళ్తారు, మీరు అనుకోకుండా మీరు కోరుకున్న విషయమే ఒకటి ఆరోజే జరుగుతుంది
- ఎప్పుడైతే మీరు
  - మళ్లీ మళ్లీ **అఫర్మేషన్** చేస్తూ ఉంటారో
  - మళ్ళీ మళ్ళీ **విజువలైజేషన్** చేస్తూ ఉంటారో
  - లేకపోతే ఇంకా ఏ ఇతర టెక్నిక్ ఫాలో అవుతూ ఉంటారో **మీకు ఇలాంటి హంచ్ అనే ఒక ఆలోచన తప్పకుండా ఉంటుంది**
  - **ఈ హంచ్'కి మీ గమ్యానికి ఎలాంటి సంభంధం ఉండదు కానీ ఆ పని చేద్దాం అనిపిస్తుంది .. అది మిమ్మల్ని మీ గమ్యానికి చేరుస్తుంది**
- ఎందుకో **తిరుపతి** వెళ్దాం అనిపిస్తుంది , వెళ్లొచ్చాక మీరు అనుకున్న ఉద్యోగం వస్తుంది , ఎలా అంటే చెప్పలేం అది అంతే

  .. కొందరు దైవ కృప అంటారు

ఆ ఆలోచన కొత్తరకంగా ఉంటుంది ఆ ఆలోచన వచ్చినప్పుడు మీరు ఆ ఒక పని చేయాలి అంతే. ఎప్పుడైతే ఆ హంచ్ లాంటి ఆలోచన వస్తుందో అది మిమ్మల్ని మీ కోరికకు దగ్గరగా తీసుకు వెళుతుంది

ఉదా : అబ్బాయి ఒక కొత్త ఒక కాలేజీలో చేరాడు తనకి ఆ దగ్గర్లోనే ఒక రూమ్ కావాలి అని రూమ్ కోసం వెతకడానికి బయలుదేరాడు దారిలో రూమ్ అయితే ఇంకా దొరకలేదు గాని దారిలో ఒక మంచి అతనికి నచ్చిన మంచి దుప్పటి కనపడింది. ఆ బ్లాంకెట్ కొనుక్కుంటే వెచ్చగా ఉంటుంది అనిపించింది కానీ ఇంకా రూమే దొరకలేదు ఈ బ్లాంకెట్ ఎక్కడ పెట్టుకుంటాం అని అన్నాడు వాళ్ళ ఫ్రెండ్ అయినా ఇతను వినలేదు తీసుకుందాం ఎందుకో తీసుకుంటే బాగుంటుంది అనిపించింది

పొద్దున్నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు తిరిగినా కూడా దొరకని రూమ్ , ఎప్పుడైతే ఈ బ్లాంకెట్ తీసుకున్నాడో ఆ తరువాత గంటకే దొరికింది ఇతను అనుకున్న బడ్జెట్లో

ఉదాహరణ 2 :

ప్రియా అనే ఒక అమ్మాయి తన చేసే జాబ్లో ప్రమోషన్ కోసం ఎదురు చూస్తుంది కానీ ఆ ప్రమోషన్ రావాలి అంటే ఏం చేయాలి ఏమి చదవాలి తెలవట్లేదు. ఒకరోజు ఎందుకో తన ఫ్రెండ్ తనని బుక్ షాప్ కు వెళ్దాం రమ్మంది. సరే అని వెళ్ళింది.

ప్రియా కి అక్కడ కెరియర్ గైడెన్స్ అనే ఒక బుక్ దొరికింది దాంట్లో ఇచ్చిన సజెషన్స్ ఫాలో అవ్వటం వాళ్ళ తను నేర్చుకోవాల్సిన వెంటో తెలుసుకుంది ఒక్క నెలలోనే కొత్త జాబ్ తెచ్చుకుంది.

ఆ ఫ్రెండ్ పిలవటమే హంచ్ అంటారు.

---

19. నెగెటివ్ ఎనర్జీని క్లియర్ చేసుకోండి.

మీరు ఎవరి గురించైనా నెగెటివ్ గా ఆలోచిస్తున్నారు అన్నా లేకపోతే వేరే వాళ్ళ మీద అసూయ ఫీలింగ్ ఉంది అన్నా లేకపోతే చాలా కోపంగా ఉన్నా నెగెటివ్ ఎనర్జీ'ని తీసుకొస్తాయి.

ఎక్కడైతే నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ ఉంటాయో అక్కడ నెగెటివ్ ఎనర్జీ ఉంటుంది

- నెగెటివ్ ఎనర్జీ ఉన్న చోట మీరు వద్దనుకున్న విషయాలే ఆకర్షించబడుతూ ఉంటాయి.
- కాబట్టి ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ మీరు నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ ని నెగెటివ్ ఎనర్జీని క్లియర్ చేయడానికి ట్రై చేయండి.
- మరి ఈ నెగెటివ్ ఎనర్జీని ఎలా క్లియర్ చేస్తాం అంటే దానికి **ఫర్గివ్‌నెస్ (క్షమించటం)** అనే టెక్నిక్ రూపొందించబడింది.
- **ఫర్గివ్‌నెస్ అంటే క్షమించేయడం**
- మీరు ఎవరి మీదైనా ఎక్కువ రోజులు కోపంగా ఉన్నారు అంటే ఎవరి మీద కోపంగా ఉన్నారో వాళ్ళకి దానివల్ల ఎలాంటి నెగెటివ్ ఎఫెక్ట్ ఉండదు. పైపెచ్చు మీరు కోపంగా ఉండటం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాడవుతుంది.
- మీకు ఎవరి మీద ఐన **కోపం** లేదా **ఉక్రోషం** వస్తే చుడండి మీ మొహం లో ఉన్న ఖండరాలు గట్టి పడతాయి
- అదే **ఆనందంగా** ఉంటె కండరాలు అన్ని ఫ్రీ గా ఉంటాయి
- అంటే ఎలా ఉండాలో తెలుస్తుంది కదా
- నెగెటివ్ ఎనర్జీ ఉన్న చోట మీకు కావలసిన మీ ఇల్లు , మీ జాబ్ , మీ బిజినెస్ ఇలాంటి వాటిని ఆకర్షించలేరు.
- మీరు మీ నెగెటివ్ ఎనర్జీని పరిశుభ్రపరిస్తేనే కానీ మల్లి పాజిటివ్ వైబ్రేషన్ లోకి రాలేరు.

మీ అఫర్మేషన్స్ ఏవైతే ఉంటాయో వాటిని ఈ ఫర్గివ్'నెస్ కోసం వాడటం మొదలు పెట్టండి.

నాకు ఇతని మీద ఎలాంటి కోపం లేదు.
నేను ఈ మనిషిని క్షమించుతున్నాను.
నాలో ఇప్పుడు ఎలాంటి కోపం బాధ ,
అసూయ లాంటి ఇప్పుడు నాకు అలంటి భావనలు లేవు.
నేను ఇతనిని / ఆమెను మనస్ఫూర్తిగా దివిస్తున్నాను
నా దీవెనలు సదా నీతో ఉంటాయి

ఇలాంటి. వాక్యాలతో ద్వారా మీరు ఎవరి మీదైనా సరే కోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

---

20. సృజనాత్మకత

ఎప్పుడు ఒకే చోట కూర్చొని ఒకే పని చేస్తూ లేకపోతే కాలీ టైం దొరికినా కూడా టీవీ చూస్తూ ఏం చూడాలో అర్థం కాక ఇంకా ఇంకా వెతుక్కునే కంటే మీకు ఖాళీ టైం దొరికినప్పుడు ఒక పని కానీ హాబీని కానీ ప్రాక్టీస్ చేయండం ద్వారా మీరు మీ కోరిక పొందే మార్గాన్ని తెలుసుకోవచ్చు.

- ఒక పాటని ఏకాగ్రతతో వినండి ఏదో ఒక పని చేసుకుంటూ కాదు వినటమే పని గ పెట్టుకుని వినండి.
- లేదంటే ఒక చిన్న పేపర్ మీద ఒక చిన్న స్కెచ్ గీయండి మీ ఎంత 'వరస్ట్'గా గీసినా పర్వాలేదు కానీ… మీరు మీ టైమ్ ని క్రియేటివ్'గా వాడునప్పుడు మీ మైండ్ లో ఉన్న ఆ క్రియేటివ్ విజయలైజేషన్. మీకు మీరు కోరుకున్న విషయానికి దగ్గర చేసే ఆలోచనలు ఇవ్వడానికి క్రియేటివ్ వర్క్ చేస్తూ ఉంటుంది.
- లేదంటే ఒక చిన్న పాటను చూసి ఆ పాట పాడటం మొదలు పెట్టండి
- ఇదంతా కాదు అనుకుంటే పాత న్యూస్ పేపర్లు తీసి వాటిలో ఉన్న బొమ్మల్ని కత్తిరించండి లేదా
- నాలుగైదు న్యూస్ పేపర్ నుంచి ఒకే న్యూస్ సంభందించిన కట్టింగ్స్ తీసుకొని దాన్ని జాయిన్ చేసి ఒక జర్నల్ లాగా తయారు చేయండి
- ఈ పనులు చేస్తున్నప్పుడు మీరు ఎక్కడో ఒక చిన్న స్పార్క్ మీకు వెలిగి మీకు కావాల్సిన విషయం పైన మీ కోరిక మీరు సాధించుకోవడానికి కావాల్సిన ఒక ఐడియా నీకు ఇచ్చే ఛాన్స్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ కూడా క్రియేటివ్ ఆక్టివిటీస్ మీద మీ టైం ని వినియోగించండి.

case study 1:

ఒక అతనికి ఎప్పుడు ముంబైకి ఫ్లైట్లో వెళ్లాలన్న కోరిక ఉండేది కానీ ఎలా అనేది తెలీదు.

ఒక సండే రోజు అతను ఖాళీగా బోర్ కొట్టి నాలుగు పాటలు తీసుకొని ఆ పాటల లిరిక్స్ నుంచి ఏదో టైం పాస్ కి ఒక కొత్త పాట రాసి దాన్ని సోషల్ మీడియాలో అప్లోడ్ చేశాడు. ఆ పాట ఫేమస్ అయ్యి ఒక సినిమా వాళ్ళు ఈ పాటను సెలెక్ట్ చేసుకుంటాము మీరు ముంబైకి ఫ్లయిట్ టికెట్ ఇచ్చారు. ఆ విధంగా అతని ఎప్పటినుంచో ముంబైకి ఫ్లైట్లో వెళ్లాలన్న కోరిక అలా తీరింది.

21. డబ్బు దానం చేస్తూ ఉంటేనే మళ్ళీ వస్తూ ఉంటుంది

ఒక మనిషి నిజంగా డబ్బు సంపాదించడం ముఖ్యమే కానీ ఎంతవరకు డబ్బు ఒకసారి సంపాదించడం మొదలుపెట్టి ఒక కంఫర్టబుల్ లెవెల్ వచ్చినాక ఏ మనిషి కూడా దాన్ని వదులుకోవాలి అనుకోరు ఎందుకంటే డబ్బు సంపాదించడం అనేది ఒక నిధి త్రవ్వటం లాంటిది.

ఒక నిధి కనుక్కొని దానిని త్రవ్వి దాన్నిలో నుంచి వచ్చిన బంగారు కాసులుని దొరికాక ఒకేసారి బ్యాగులో వేసుకొని వెళ్ళిపోవాలని అనుకోరు. నిరంతరం వచ్చి ఆ నిధులు తప్పుకుని బ్యాగులో వేసుకొని వెళ్లి తన దగ్గర ఒక పెద్ద కుప్పలుగా వేసుకుని బతకాలనుకుంటారు అలాంటిదే సంపాదించడమంటే.

ఒక ఉద్యోగం అనేది ఎలా వెతకాలి. ఇంటర్వ్యూ అనేది ఎలా ఆన్సర్ చేస్తే ఉద్యోగం వస్తుంది. ఇవన్నీ ఒక్కసారి తెలుసుకున్న తర్వాత ఇంకా ఏం సంపాదిస్తాంలే అని ఎవరు అనుకోరు. సంపాదిస్తూ సంపాదిస్తూ కూడపెట్టి కూడబెట్టి ఒక పెద్ద కుప్ప చేయాలనుకుంటారు. కానీ తన దగ్గర ఉన్న ఈ నాలెడ్జ్ నే పదిమందికి షేర్ చేద్దామని 10 మందికి హెల్ప్ చేద్దాం అని ఎవరు అనుకోరు.

సృష్టి నడిచేది కర్మ సిద్ధాంతం తోటే. కర్మ చెప్పేది ఒక్కటే నువ్వు ప్రపంచానికి ఏమి ఇస్తున్నావు ప్రపంచం నీకు అదే తిరిగి ఇస్తుంది.. నువ్వు ప్రపంచానికి ఏమీ ఇవ్వకపోతే విశ్వానికి నీ నుంచి ఎలా తీసుకోవాలో విశ్వానికి తెలుసు..

నీ దగ్గర ఉన్నది నువ్వు ప్రపంచానికి ఎంత ఇస్తున్నావు అనే దాన్ని బట్టి ప్రపంచం నుంచి నీకు మళ్ళీ తిరిగి వస్తుంది. డబ్బు మాత్రమే ప్రాధాన్యం డబ్బు సంపాదించడానికి నేను బ్రతుకు తున్నాను నేను డబ్బు సంపాదించుకుంటాను తప్ప ఎవరికీ ఇవ్వను అని అనుకుంటే. . నీ దగ్గర ఉన్న డబ్బు నేను ఎవరికీ పంచి పెట్టకుండా డబ్బును గాని డబ్బు సంపాదించే ప్రక్రియ ను గాని నేను ఎవరికీ ఇవ్వకుండా ఎవరికీ చెప్పకుండా నేను మాత్రమే బతకాలి అనుకుంటే అలా వచ్చిన డబ్బు ఒక జబ్బు ద్వారా గానీ లేకపోతే ఒక బిజినెస్ నష్టం ద్వారా గానీ లేకపోతే ఒక మోసం ద్వారా గానీ నీ నుంచి ఇంకొకళ్ల చేతులకు చేరుతుంది.

. డబ్బు అనేది వర్షం లాంటిది. ఎలాగైతే మనం ఆకాశం నుంచి వచ్చిన వర్షాన్ని చెరువు ద్వారా సేకరించుకుంటామో అలాగే ఆ చెరువులో ఉన్నది మళ్లీ ఎండాకాలంలో మళ్లీ ఆకాశానికి వెళ్తేనే మళ్లీ వర్షం ద్వారా మన దగ్గరికి వస్తుంది. అలాగే డబ్బు కూడా. నీ డబ్బు అనేది ఒక రోజు నీ దగ్గరికి వచ్చాకా మళ్లీ ఇంకొకరి దగ్గరకు వెళ్లాల్సిందే. ఆ చేరేదేదో ఒక మోసం ద్వారానో దొంగతనం ద్వారానో రోగం ద్వారానో కంటే నీ దాతృత్వం ద్వారా వేరే అవసరం ఉన్న వారికీ చేరితే మళ్లీ ఆ డబ్బు నీ దగ్గరికే చేరుకునేలా కర్మసిద్ధాంతం నీకు చూసుకుంటుంది.

మనిషిగా మనం పుట్టి చచ్చిపోయే ముందు ఒక మనిషి అనిపించుకోవాలంటే చనిపోయే ముందు కనీసం పదిమందికైనా ఒక మంచి చేసి చనిపోవాలి మంచి చేయడమంటే మనుషులకు నిజంగా నీకు తెలిసిన మనుషులకు సహాయం చేయడం ఎప్పుడైతే నువ్వు మనిషికి మనిషిగా సహాయం చేస్తావొ నీకు ఇప్పటిదాకా జరుగుతున్న చెడు ఏదైతే ఉంటుందో , చెడు జరిగే ప్రమాదం ఏదైతే ఉందో దాని నుంచి బయటపడవచ్చు ఇది ఏ లాజిక్ ప్రకారం అని అడిగితే అయితే మన దగ్గర ఆన్సర్ లేదు కానీ నువ్వు మనిషిగా పుట్టి మంచి మనిషిగా చచ్చిపోయే ముందు మాత్రం ఖచ్చితంగా పదిమందికి హెల్ప్ చేయగలగాలి. అలంటి పేజీ నీ డైరీలో తప్పకుండా ఉండాల్సిందే.

22. మీ కోరికలు అభిరుచులు ఒక్కటే అయితే

మీ కోరికలు మీ లోతైన అభిరుచికి అనుగుణంగా ఉన్నప్పుడు ఆకర్షణ నియమం ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది. మిమ్మల్ని అభిరుచిని అనుసరించడం వల్ల ఆకర్షించే శక్తి ఆటోమాటిక్'గా ఏర్పడుతుంది.

కేస్ స్టడీ 1: సచిన్ టెండూల్కర్‌కి క్రికెట్ ఆడటం **అభిరుచి**. కానీ క్రికెట్‌లో 10,000 కొట్టాలనేది అతని **కోరిక**, అభిరుచి, కోరిక రెండూ ఒకటే అయినప్పుడు దానికి ఒక అద్భుతమైన పవర్ ఏర్పడుతుంది. అద్భుతమైన శక్తి వస్తుంది. అలాంటప్పుడు మనం సాధించడానికి కావాల్సినటువంటి. శక్తితో మనం సాధించాలనుకున్నదానికంటే అంతకంటే 10 రెట్లు శక్తిమంత వచ్చేస్తుంది కాబట్టి ఐదు ఆరు గంటలు కష్టపడి పనిచేస్తున్న కూడా అందులో ఎలాంటి అలసట అనిపించదు.

మీలో ఉన్న అలాంటి అభిరుచి ఏంటో తెలుసుకోండి . ఒకసారి అలాంటి అభిరుచి మీకు తెలిసింది అంటే. మిమ్మల్ని ఆపేవాళ్లు ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ ఉండరు.

కేస్ స్టడీ 2 : ఉదాహరణకి. చికెన్ ఫ్రై చేయడం అంటే కల్నల్ సాండర్స్ కి చాలా ఇష్టం. కానీ జీవితంలో 50 ఏళ్ల పాటు అతను అది వదిలేసి ఇంకేవో రకరకాల జాబ్స్ చేశాడు. ఎందులో సఫలం కాలేదు. కానీ 50 ఏళ్ల తర్వాత తనకు ఇష్టమైన అభిరుచి ఇది అని అందులో ఒక రెస్టారెంట్ పెట్టడం. రెస్టారెంట్ పెట్టడం జరిగింది. ఆ తర్వాత అతని. చికెన్ ఫ్రై ని అందరూ మెచ్చుకోవడం మొదలుపెట్టారు. దాంతోటి అతను సక్సెస్ అయ్యాడు. **ఇలా ఎప్పుడైతే మీ అభిరుచి మీ కోరిక రెండు ఒకటి అవుతాయో దానికి అద్భుతమైన శక్తి. జోడింప బడి మీరు సక్సెస్ సాధిస్తారు**

జీవితంలో సక్సెస్ సాధించిన ఎవరి ప్రొఫైల్ అయినా చూడండి మీకు తెలిసేది ఒకటే వాళ్ళు తమకు ఇష్టమైన పని లో మాత్రమే సక్సెస్ సాధించారు. వాళ్లకు నచ్చని ఫీల్డ్ లో ఉంది. ఎవరు సక్సెస్ సాధించలేదు. మీరు సచిన్ ను తీసుకున్నా ఒక సానియా మీర్జా తీసుకున్నా ఉసేన్ బోల్ట్ తీసుకున్నా కల్నల్ సాండర్స్ తీసుకున్నా అడాల్ఫ్ హిట్లర్ తీసుకున్నా లేకపోతే అబ్దుల్ కలాంను తీసుకున్నా వీరందరూ తమకు ఇష్టమైన ఫీల్డ్ లో మాత్రమే సక్సెస్ సాధించారు.

ఎవరో బలవంతంగా తోసిన పనిలో ఎవరు సక్సెస్ సాధించరు .. .... సాధించలేదు..

---

23. దృఢమైన ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువ కాలం ఉంటేనే సాధ్యం

ఆత్మవిశ్వాసం కాన్ఫిడెన్స్ అంటే మీరు ఏదైతే సాధించాలని అనుకుంటున్నారో అది సాధించే వరకు కూడా నమ్మకంతోటి ఉండటం నేను కాన్ఫిడెన్స్ అంటారు వచ్చాక జరిగాక ఎవరైనా మాట్లాడగలుగుతారు కానీ అది వచ్చేంతవరకు కూడా ఇది చెయ్యాలి ఇది చెయ్యాలి నాకు వస్తుంది నేను చేయగలను అని మనకి మనం చెప్పుకోగలుగుటమే ఆత్మవిశ్వాసం అంటాం. ఈ ఆత్మవిశ్వాసమే మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో ఈరోజెక్కడున్నారో అక్కడ నుంచి మీరు ఎక్కడికి చేరుకోవాలి అనుకుంటున్నారో అక్కడ వరకు కూడా చేరుస్తుంది ఒక టీ అమ్మే చిన్న బాబు టీ అమ్మ ఆఫీస్ బాయ్ ని దేశాన్నేలే ప్రైమ్ మినిస్టర్ చేసింది అన్నా ఒక ఎలాంటి బ్యాగ్రౌండ్ లేకుండా ఉన్నతన్ని తీసుకొచ్చి 100 కోట్ల సినిమా చేయించిందన్న ఇదంతా ఒక చిన్న నమ్మకం మాత్రమే నమ్మకం ఉండటానికి కొన్ని వారాలు నెలలు ఏళ్ళు దశాబ్దాల పాటు అదే నమ్మకంతో ఉండగలరా నమ్మకం కోల్పోవడానికి ఒక్క సెకండ్ చాలు

కేస్ స్టడీ 1: శ్యామ్ అనే అతనికి ఒక చిన్న బిజినెస్ స్టార్ట్ అప్ ఐడియా ఉండేది దానిమీద వర్కౌట్ చేశాడు కొన్ని రోజులు ఎలాంటి ఐడియా రాలేదు. ఎన్నో రోజులు ఈ ఐడియా తప్పకుండా సక్సెస్ అవుతుంది అని నమ్మాడు చాలా రోజులు పాటు దాని మీద వర్క్ చేస్తూ ఉన్నాడు. తన చుట్టూ ఉండే తనతో పాటు నివాసం ఉండే తన పేరెంట్స్ బ్రదర్స్ సిస్టర్స్ అందరూ ఎందుకు టైం వేస్ట్ చేస్తున్నావు నెలకి 10000 20,000 వచ్చే జాబ్స్ ఉన్నాయి నువ్వు ఎందుకు జాబ్ చేయకూడదు జాబ్ చేస్తూ కూడా నువ్వు రీసెర్చ్ చేయొచ్చు లాంటి ఎన్నో ఉపయోగం లేదు సలహాలు ఇచ్చినా కూడా అతను తన ఐడియా నమ్మాడు ఎన్నో రోజులు దాని మీద వర్క్ చేశాడు

ఒకసారి ఐడియా వర్కౌట్ అవుతుంది అనుకున్నాక దానికి కావలసిన ఇన్వెస్టర్ వెతకడం మొదలుపెట్టాడు తన చుట్టూ ఉన్న కంపెనీ ఓనర్స్ ని సంప్రదించాడు తెలియని ఓనర్స్ దగ్గరికి వెళ్ళాడు తన ఫ్రెండ్స్ కుండా కాంటాక్ట్ దగ్గరికి వెళ్ళాడు ఫేస్బుక్లో పోస్ట్ చేశాడు ఎక్కడెక్కడో రకరకాలుగా పోస్ట్ చేసినటువంటి కూడా ఆరు నెలల వరకు కూడా ఎలాంటి స్పందన లేదు తన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు మాత్రం ఇతనికి నచ్చని సలహాలు ఇస్తూనే ఉన్నారు

ఇన్ని వైఫల్యాల మధ్య ఇంతమంది వ్యతిరేకంగా ఇచ్చే సలహాలను కూడా ఎదుర్కొంటూ తను నమ్మిన సిద్ధాంతం మీదే వర్క్ చేశాడు కాబట్టి ఆరు నెలల తర్వాత అతనికి స్టార్ట్ అప్ కి ఒక ఇన్వెస్టర్ దొరికాడు ఫైనల్లి తన స్టార్ట్ అప్'ని తన స్టార్ట్ చేసి సక్సెస్ అయ్యాడు

ఇలా నువ్వు ఏదైతే నమ్ముతావో అది సక్సెస్ కావటానికి ఎంతో ఎంతో ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసం అనేది ఉండాలి నీ **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని** ముక్కలు ముక్కలు చేయటానికి ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ పూనుకొని ఉంటారు నిన్ను నువ్వు నమ్మగలగాలి అప్పుడే ఏదైనా సాధ్యమవుతుంది

24. నీ చుట్టూ ఉండేవాళ్ళను పట్టించుకోకు

నువ్వు సక్సెస్ కావటానికి నీ పక్కనుండే వాళ్ళు సక్సెస్ అవటానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు . ఎవరి ప్రయాణం వాళ్ళది. అయ్యో వాళ్ల ట్రైన్ ముందుపోతుంది. నా ట్రైన్ మెల్లగా వెళ్తుంది అంటే వాళ్ళ ట్రైన్ ఉండే గమ్యస్థానం వేరు. మీ ట్రైన్కుండా గమ్యస్థానం వేరు.

ప్రపంచంలో అందరూ చేసే తప్పేంటంటే పక్కన వాడితో పోల్చుకోవటం పక్కన వాడితో పోల్చుకోవటం చేసుకుంటున్నంత కాలం నువ్వు ఫెయిల్యూర్ గానే ఉండిపోతావ్.

ఒక 100 కోట్లు సంపాదించిన సచిన్ టెండూల్కర్ సక్సెస్ఫుల్ ఆ లేక 100 కోట్లు సంపాదించిన బిల్ గేట్స్ సక్సెస్ఫుల్ ఆ అనే కంపారిజన్ చేస్తే ఇద్దరు పక్కపక్కన ఇళ్లల్లో ఉన్నా కూడా ఎవరి సక్సెస్ వారిది.

నీవు ఒక చిన్న పేపర్ మీద ఒక చిన్న గీత గీస్తే దానికంటే పెద్ద గీత ఎప్పుడూ గీయొచ్చు అనే విషయాన్ని నువ్వు గుర్తు పెట్టుకోవాలి నీ గీత ఎంతుందో దాంట్లో ఉండే ఆనందాన్ని నువ్వు పొందాలి లేకపోతే ఎప్పుడూ నా కంటే పెద్ద గీత నాకంటే పెద్ద గీత ఉంది అనుకున్న అన్ని రోజులు కూడా నువ్వు బాధపడుతూనే ఉంటావు గాని నువ్వు చిన్న చాక్లెట్ ని ఎంజాయ్ చేయలేవు అలాగే బెంజ్ కారుని కూడా   ఎంజాయ్ చేయలేవు

పక్కన వాళ్ళతో కంపేర్ చేసుకోవటం మానేసిన రోజు మాత్రమే నీకు నువ్వు ఆనందంగా బ్రతక గలుగుతావు

ఒక మంచి హ్యాపీగా ఉండే ఒక మ్యారేజ్ ఈవెంట్ కి వెళ్తావు అక్కడ నీ చుట్టాలు అంత చేరి వాడు అంత సంపాదించాడు వీడు అంత సంపాదించాడు అనే కబుర్లు నుంచి నువ్వు బయట పడగలిగితే మాత్రమే నీ సక్సెస్ ని నువ్వు ఎంజాయ్ చేయగలుగుతావు. ఈ ఎలాంటి ఉపయోగం లేని ఈ కబుర్లు చెప్పే రాయుడులు నుంచి మీరు ముందు పక్కకు తప్పుకోగలగా లి లేదు వాళ్లతోనే పోటీ పడతాను అనుకుంటే మీకు బాధే తప్ప ఆనందం ఎప్పటికీ ఉండదు

కేస్ స్టడీ 1: గీత అనే అమ్మాయి ఒక నాలుగేళ్లుగా ఒక కంపెనీలో పని చేస్తుంది తన తర్వాత లాస్ట్ ఒక ఏడాది నుంచి మృదుల అనే అమ్మాయి పని చేస్తుంది . కానీ తనకంటే ఎక్కువ జీతం ఆమె తీసుకుంటుండం ఈమెకి నచ్చలేదు చాలా రోజులు పాటు తనని మృదులతో పాటు పోల్చుకొని తను బాధపడుతూ ఉండేది ఒక రోజు ఒక నెల తర్వాత తన రెస్యూమ్ అప్డేట్ చేసి బయట వేరే కంపెనీలో డబల్ శాలరీ పొందింది. ఇప్పుడు పాత కంపెనీ లో ఉన్న మృదుల గొప్పదా కొత్త కంపెనీలో చేరిన గీత గొప్పదా. ఎవరి సంపాదన వాళ్ళది ఎవరి కుండే సంపాదన వాడిది ఇలా పోల్చుకుంటూ పోతే ప్రపంచంలో ఎవరు గొప్ప ఎవరు గొప్ప కాదు అనేది ఎవరు తేల్చలేరు

25. ప్రకృతి తో సమయం గడపండి

ఊపిరి కూడా పీల్చుకోలేనంత బిజీ టైమ్ బిజీ లైఫ్‌లో. బ్రతుకుతున్న ఈ రోజుల్లో కాస్త టైమ్ నేచర్ తో స్పెండ్ చేయడానికి గడపండి. మీరు ఎప్పుడైతే ప్రకృతితో మీరు మిమ్మల్ని మీరు అనుసంధానం చేసుకుంటారో ప్రకృతి. ఉండే ఆ చల్లగాలి మీ మైండ్ ని నెమ్మది పరుస్తుంది. నిదానంగా ఆలోచించేలా చేస్తుంది. ఒకసారి బాల్కనీలోకి వెళ్లి ఇంట్లో తాగే ఆ కాఫీని బాల్కనీలో నుంచి తాగండి. సాయంత్రం 5:00 తర్వాత ఒక్కసారి మీ బిల్డింగ్ టెర్రస్ మీద వెళ్లి నుంచొని ఆ చల్లగాలిని, ఆ ప్రకృతిని సూర్యోదయాన్ని, సూర్యాస్తమయాన్ని కాని అనుభవించండి. లేదంటే పక్షుల కిలకిల రాగాలు వినండి. ఒకసారి పక్షులు చోట్ల ఉన్నా సరే ఆ చెట్టు దగ్గర ఆగి ఎంతహాయిగా హ్యాపీ గా ఉన్నాయ్ అనుభవించండి. ఇవన్నీ మీకు. నీ మనసును తేలికపరచడమే కాకుండా మీ బాడీలో ఉండే రసాయనాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండేట్టుగా చేస్తాయి. మీరు ఎంత వరకు ఆ కాంక్రీట్ బిల్డింగ్ లో ఉండటం వల్ల మీరు మెకానికల్గా తయారై. మీ మైండ్ లో ఏం కావాలని కోరుకుంటున్నారో అది కూడా క్లారిటీ రాకుండా స్తబ్దుగా అయిపోతుంది. ఈ పని కూడా మిమ్మల్ని హ్యాపీ గా ఉంచి మిమ్మల్ని కోరిక వైపు తీసుకెళ్తుంది .

---

26. స్పష్టమైన కోరిక

నువ్వు ఏం కోరుకుంటున్నావు. అది నీకు దక్కాలంటే చాలా ప్రధానంగా ఉండాల్సింది **స్పష్టమైన కోరిక**. స్పష్టమైన కోరిక ఎవరికైతే ఉంటుందో స్పష్టమైన అఫర్మేషన్ చెబుతారు. స్పష్టమైన విజువల్స్ చూడగలుగుతారు కాబట్టి వాళ్ళకి కావాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది ఏమి చేయాలో కాబట్టి వాళ్ళు విజయం సాధించగలుగుతారు.

కాసేపు నేను 10 కిలోల వెయిట్ తగ్గాలి.

కాసేపు నేను జాబ్ కొట్టాలి.

కాసేపు నేను ఒక కారు కొనాలి

.కాసేపు నేను ఒక సినిమా యాక్టర్ అవ్వాలి

వివిధ రకాల కోరికలు ఎవరైతే ఉంటాయో వాళ్లు దేనిలోనూ స్పష్టమైన. విజయాన్ని సాధించలేదు. ఇది నాకు కావాల్సింది నేను దీని కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తున్నాను అనుకున్నవాళ్లు మాత్రమే. స్పష్టమైన ఆదేశాలు తమ. మైండ్ కి ఇవ్వగలుగుతారు కాబట్టి వాళ్లు ఆ కోరికలో విజయాన్ని సాధిస్తారు. .

---

27. వైఫల్యం అనేది గెలుపుకి మలుపు మాత్రమే చివర కాదు

నువ్వు ఏ లక్ష్యం అయితే పెట్టుకున్నావో దానికి నువ్వు ఒక విధంగా ప్రయత్నించినప్పుడు , ఆ ప్రయత్నం వైఫల్యం నువ్వు ఆ వైఫల్యాన్ని కేవలం ఒక దారిలో వచ్చిన ఒక అడ్డంకిగా మాత్రమే చూడగానే పెర్మనెంటుగా రోడ్డు బ్లాక్ అయిపోయింది అనుకోకు .

రోడ్డు మీద వెళ్తున్నప్పుడు ఒక రాయి అడ్డొస్తే నువ్వు ఎలా అయితే టర్నింగ్ తీసుకొని ఇంకో దారి ఇంకో దారి ద్వారా నువ్వు నీ గమ్యాన్ని చేరాలనుకుంటావో అలాగే ఎప్పుడైనా నీ ప్రయత్నం విఫలం అయినప్పుడు నువ్వు ఇంకొక రకంగా ప్రయత్నించి ఆ గమ్యానికి చేరుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

అంతే తప్ప ఒకసారి రెండుసార్లు ప్రయత్నించి వదిలేయకూడదు . మనం చేసే ఉద్యోగం చేస్తూనే మనం చేరుకోవాలనుకునే గమ్యాన్ని మర్చిపోకుండా ప్రతిరోజు ఆ కోరిక కి సంభందించిన విజువలైజేషన్ అఫార్మషన్స్ చెప్పుకుంటూ చెప్పుకుంటూ ఉంటే ఉండగలిగితేనే మనం గమ్యానికి వెళ్ళే కొత్తదారి వెంటనే మాకు తెలుస్తుంది

కేస్ స్టడీ 1 :

గౌరీ అనే అమ్మాయి ఒక పుస్తకం రాసింది. ఆ పుస్తకాన్ని ప్రచురించడానికి పబ్లిషర్లు అడిగితే అతను '' ఏమి బాలేదు. ఇది ఎవరూ అచ్చు వేయరు'' అన్నాడు. చాలా రోజులు బాధపడి ఆలోచించిన గౌరి. ఇది ఎవరో ఎందుకు పబ్లిష్ చేయాలి . నేను నా సొంత ఖర్చుతో కేంద్ర పబ్లిష్ చేయకూడదు అనుకుంది. వెంటనే తన సొంత ఖర్చులతోటి పబ్లిష్ చేసి ఆ పుస్తకాన్ని మార్కెట్‌లో ప్రతి పుస్తక విక్రయశాలల్లో విక్రయించడం మొదలుపెట్టింది. అతి కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ పుస్తకం బెస్ట్ సెల్లర్‌గా అమ్ముడుపోయింది. కాబట్టి ఒక దారి మూసుకుపోయింది. అంటే ఇంకో దారి గురించి ఆలోచించాలి తప్ప మనుకోకూడదు .

---

28. ఎంకరేజ్మెంట్ ఇచ్చేవాళ్ళ మధ్య ఉండండి

మీ చుట్టూ పాజిటివ్ గా మాట్లాడేవాళ్లు పాజిటివ్గా ఉండేవాళ్ళు ఎంకరేజ్మెంట్ ఇచ్చేవాళ్ళు ఉండేలాగా చూసుకోండి ఎప్పుడూ కూడా క్రిటిసైజ్ చేసే వాళ్ళు నెగిటివ్ మాట్లాడేవాళ్లు అన్నిటిలో తప్పులు పట్టుకునే వాళ్ళు డిస్కరేజ్ చేసే వాళ్ళని మధ్యలో మీరు ఉండకండి వెంటనే అక్కడి నుంచి బయటికి వచ్చేయండి

---

29. నిశ్శబ్దాన్ని ప్రేమించండి.

స్మార్ట్ ఫోన్ వచ్చిన ఈ రోజుల్లో. ప్రతి. రెండు నిమిషాల గ్యాప్ వచ్చినా కూడా. ప్రతి మనిషి శబ్ద కాలుష్యం పెరిగిపోయింది. ఒక్క నిమిషం టైమ్ దొరికినా కూడా మనుషులు స్మార్ట్ ఫోన్ లో తలదూర్చి చేయడం లేదా పక్కన వాడితో మాట్లాడటం లేదా టీవీ చూడటం ఇలా నిమిషాలు ని కూడామన్.

మనసుకు ప్రశాంతత కలిగించే పని అనేది. చేయడం మానేశారు. మనకి అద్భుతమైన ఆలోచనలన్నీ. అద్భుతమైన ఆలోచనలన్నీ కూడా మనసు ప్రశాంతంగా నిశబ్ధంగా ఉన్నప్పుడే వస్తు ఉంటాయి.

మీకు ఏ రోజులో కనీసం నాలుగుసార్లయినా కాస్త టైం దొరికినప్పుడుని శబ్దాన్ని ఆశ్రయించి మీరు. నిశబ్దంలో మీకు కావాల్సిన కోరికలను రిజల్యూషన్ చేయడం గానిఫర్మేషన్ చట్టంగానీ. చేసే పనుల్లో. మీ సమయాన్ని. గడపండి.

---

30. మీ పాత విజయాలు లిస్ట్

మీరు ఇంతకుముందు సాధించిన చిన్న చిన్న విషయాల నుంచి పెద్ద పెద్ద విజయాలకు మీరేదైనా ఒక చిన్న పోటీలోక్. కప్ గెలుచుకోవచ్చు లేదా ఒక చిన్న క్లాస్‌రూమ్ టెస్ట్ లో మీకు మంచి మార్పులు చూడొచ్చు లేదా మీ నాన్నగారు మెచ్చుకుని ఉండొచ్చు లేదా ఇద్దరి మధ్య జరిగిన పోరులో మీరు చూడొచ్చు లాంటి ఎన్నో చిన్న చిన్న విజయాలన్నింటికీ ఒక లిస్ట్ తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి. ఎందుకంటే మీరు ఎప్పుడైతే.

వైఫల్యాలు అనే బాధపడుతుంటారో ఈ లిస్ట్ మీకు మీరు సాధించిన ఇన్ని విజయాలు ఉన్నాయి అని చెబుతోంది. మీరు సాధించిన మీ విజయాల లిస్ట్ ఇచ్చినంత ఇన్స్పిరేషన్ ఇచ్చినంత మోటివేషన్ ఏ సచిన్ టెండూల్కర్ గురించో లేక పోతే రొనాల్డో గురించి చెప్తే.

---

31. విజన్ బోర్డు

విజన్ బోర్డు అంటే మీకు ఎలాంటి కోరికని అయినా దానిని బొమ్మ రూపంలో చూడటం

- నీ జీతం 2 లక్షల రూపాయలు కావాలనుకుంటున్నారా?
- 10,00,000 కావాలనుకుంటున్నారా?
- మీ బిజినెస్ లో రెండు లక్షల లాభం వస్తే బాగుండు అనుకుంటున్నారా?
- కారు కొనాలనుకుంటున్నారా?
- మీరు కోటి రూపాయల ఇల్లు కొనాలనుకుంటున్నారా?

ఒక కొటేషన్ ఉంది ఏంటంటే

"1000 పదాల కంటే కూడా ఒక బొమ్మ అర్థం త్వరగా అర్థమవుతుంది"

- మీ లైఫ్ లో మీరు ఏమి కోరుకుంటున్నారో వాటిని
- ఒక పేపర్ కటింగ్ తీసి లేదా
- పెన్ తో పెద్ద పెద్ద అక్షరాలుగా రాసి
- ఒక బోర్డు మీద లేదా ఒక గోడ మీద మీరు అతికించి
- ప్రతిరోజూ దాన్ని చూడటం ద్వారా మీరు మీ మైండ్ లోకి మీకు కావలసిన దానిని నిక్షిప్తం చేస్తున్నారు.
- ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండ ఇలా చూసినందు వల్ల మీకు ఆ కోరిక నిజం కావటానికి ఎదో ఒక దారిని మీ మనసు అన్వేషిస్తుంది.
- ఇది నేను చేయగలనా , ఈ రకంగా ప్రయత్నిస్తే ఎలా ఉంటుంది?
- ఇలా మీ మైండ్ లోకి మీరు మళ్లీ మళ్లీ ఒక ఆలోచన మీరు అందిస్తుంటారు.
- ఆలోచనకు తగ్గట్టుగా కొత్త కొత్త ఐడియాస్ మైండ్‌లో మీద తో ఉంటాయి.

32.పరిశుభ్రత కూడా ఆకర్షిస్తుంది

మీరు ఒక విషయం గమనించారా ? చాలామంది డబ్బున్న వాళ్ళు ఇళ్లలో వస్తువులు ఒక్కో చోట ఎక్కడ పెట్టిందో అక్కడే ఉంటాయి , ఎక్కడ కూడా కుప్పలు కుప్పలుగా కనిపించవు దీని బట్టి మీకు అర్థమయ్యేది ఏంటి పరిశుభ్రత డబ్బులు ఆకర్షిస్తుంది

- మన ఇంటిని పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా మనం కావాల్సింది పొందేందుకు మార్గాలను మన మనసు అన్వేషిస్తుంది
- ఎప్పుడైతే మన ఇంట్లో ఉన్న ఇంట్లో ఉండే ఫర్నిచర్ గాని బట్టలు గాని కుప్పలు కుప్పలుగా పడి ఉంటాయో
- అస్తవ్యస్తంగా ఉంటుందో మన మనసు కూడా అలాగే అస్తవ్యస్తంగా ఉండి ఎలాంటి ఆలోచన చేయలేదు.
- ఎప్పుడైతే మనం మనకు ఉండే వస్తువుల్ని
- మన డైనింగ్ టేబుల్ మీద వస్తువులని
- మన ఇంట్లో ఉండే వస్తువుల్ని
- బయట పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటామో

మన ఆలోచన కూడా అదే విధంగా చాలా క్లియర్ గా ఉంటుంది

33. బాగా నిద్ర పోవాలి

మీరు కోరుకున్న వస్తువు మీ దగ్గరికి చేర్చే మార్గాన్ని మనసు. అన్వేషించాలి అంటే ముందు ఆ మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఆ మనసుకు కావాల్సినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

మనకి స్మార్ట్ ఫోన్ స్మార్ట్ టీవీలు, ల్యాప్‌టాప్స్ ఇవన్నీ వచ్చిన తర్వాత వెబ్ సిరీస్ లో కావాల్సినంత యూట్యూబ్ కంటెంట్ వచ్చిన తర్వాత జనాలు నిద్రపోవడం అనేది మానేశారు. చాలావరకు నిద్ర రాకపోవడం అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఎప్పుడైతే మీకు నిద్ర తక్కువ అవుతుందో మీ మనసు కలతగా ఉంటుంది. మీకు ఏ విషయం క్లియర్ గా మనసు పెట్టి ఆలోచించలేదు.మీ మనసు ప్రశాంతంగా ఉండదు.

కాబట్టి ఇవ్వాల్టి రోజుల్లో మనుషులకే నిద్రపొండి అని కూడా చెప్పాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది . ఒక మనిషి సగటుగా కనీసం 8 నుంచి 10 గంటలు నిద్రపోతే. మనసుకు కావాల్సినంత ఆ ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

రెండోది మీరు కోరుకున్న వస్తువుని ఆకర్షించటానికి కావల్సిన మార్గాలను అన్వేషించటానికి సమయం కూడా మీ మనసుకు దొరుకుతుంది. లేకపోతే నిరంతరం అది ఈ సీరియల్ ఆ సీరియల్ అంటూ మనసు **నిరంతరం ఏదో అనవసరమైన వాటి మీద ఆలోచించి అవసరమైన వాటి గురించి ఆలోచించే శక్తి కోల్పోతుంది ..**

---

34. law of attraction techniques list

a. Clarity of Desire
b. Visualization –
    i. **Meditation**
    ii. **Vision Board**.
c. Affirmations –
    i. **The 555 Technique** –
    ii. **The 369 Method**
    iii. **The Water Manifestation Technique**
    iv. **The Whisper Method**
    v. **The Pillow Method**
    vi. **Mirror Work**
    vii. **Moon days**
d. Scripting
    i. **Future Scripting**
    ii. **Reverse Journaling**
e. Positive Thinking -
    i. **Gratitude Journa**
    ii. **Positive Self-Talk**
    iii. **Surround Yourself with Positivity people**.
f. Inspired Action
g. **Let Go Past bad experiences**
h. **Detach from Outcomes**
i. Stop thinking about what others
j. Random Acts of Kindness

==================================

====================================

ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించిన అన్ని ప్రక్రియలు చదవడానికి వినటానికి బాగానే ఉంటాయి కానీ పాటించటానికి చాలామంది మీ ఇబ్బంది పడ్డారు.

వారి కోసం ప్రత్యేకంగా వారి సమస్యకు తగ్గ పరిష్కారాన్ని సూచిస్తు, వారికి ఏ ప్రక్రియ సరిపోతుందో 30 రోజుల పాటు ప్రతిరోజు వారి చేత ఈ ప్రక్రియను ఎలా చేయాలో వారికి శిక్షణ ఇచ్చాము.

ఈ శిక్షణ ద్వారా చాలా మంది తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోగలిగారు. పాఠకులు ఎవరైనా తమ సమస్యను చర్చించాలనుకుంటే మమ్మల్ని సంప్రదించి ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోగలరు.

====================================

: మనో అభిష్ట సిద్ధి రస్తు :

ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించిన అన్ని ప్రక్రియలు చదవడానికి వినటానికి బాగానే ఉంటాయి కానీ పాటించటానికి చాలామంది మీ ఇబ్బంది పడ్డారు.

వారి కోసం ప్రత్యేకంగా వారి సమస్యకు తగ్గ పరిష్కారాన్ని సూచిస్తు, వారికి ఏ ప్రక్రియ సరిపోతుందో 30 రోజుల పాటు ప్రతిరోజు వారి చేత ఈ ప్రక్రియను ఎలా చేయాలో వారికి శిక్షణ ఇచ్చాము.

ఈ శిక్షణ ద్వారా చాలా మంది తమ సమస్యను పరిష్కరించుకోగలిగారు. పాఠకులు ఎవరైనా తమ సమస్యను చర్చించాలనుకుంటే మమ్మల్ని సంప్రదించి ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోగలరు.

Motivational Speaker and
Law of Attraction Expert
Harish Babu









